

# موسوعة

## جابر



# لطب الأعشاب

أ. د. جابر بن سالم القحطاني

الجزء الثالث



العبدان  
Abekan

مدونة فائدة

# موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الثالث

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

[www.dr-jaber.com](http://www.dr-jaber.com)

العبيكان  
Obekan



٢٨٤١ مكتبة العبيكان ٢٨٤١ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب. / جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ٢٨٤١ هـ

٦١٠ ص: ٢٤ × ١٦، ٥ سم

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج ٢)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

١٤٢٨ / ٣٢١٢

ديوي ٦١٥، ٨٨٢

رقم الإيداع: ١٤٢٨ / ٧٦٤٥

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج ٢)

الطبعة الأولى

١٤٢٩ هـ / ٢٠٠٨ م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الناشر:

للتشتر

التوزيع: مكتبة

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.





الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو







## محتويات الجزء الثالث

### المحتويات

اضطرابات الغدد الكظرية Adrenal disorder

الإجهاض Abortion

الإسهال Diarrhea

الاكتئاب Depression

الالتهاب Inflammation

الالتهاب الرئوي Pneumonia

الإمساك Constipation

الأورام الليفية للرحم Fibroids Uterine

البري بري Beriberi

البشرة الدهنية Oily Skin

البطان الرحمي Endometrosis

البلاجرا Pellagra

البهاق Vitilligo

التسمم الغذائي Food Poisoning

التسمم الكيميائي Chemical Poisoning

التصلب العصبي المتعدد Multiple Sclerosis

التقلصات العضلية Muscle Cramps

- Cystic Fibrosis التليف الكيسي
- Neuritis التهاب الأعصاب
- Thrombophlebitis: التهاب الأوردة التجلطي
- Dermatitis التهاب الجلد
- Seborrhea dermatiti's التهاب الجلد الزهمي
- Appendicitis التهاب الزائدة الدودية
- Enemas الحقن الشرجية
- Tonsillitis التهاب اللوزتين
- Conjunctivitis التهاب الملتحمة
- Vaginitis التهاب المهبل
- Leukorrhea Vaginitis التهاب المهبل والسيلان المهبلي
- Stress التوتر
- Autism د
- Chickenpox الجديري
- Fever الحمى
- Rheumatic Fever الحمى الروماتزمية
- Maningitis الحمى الشوكية
- Narcolepsy الخدار
- Abscess الخراج
- Boil الدمل
- Rheumatism الروماتزم
- (Coryzd) Gravedo الزكام
- Prolapse of the Uterus السقوط الرحمي
- Polyps السليلات المخاطية
- Snoring الشخير
- Hair and Hair Diseases الشعر وأمراضه الشائعة
- Migraine الصداع النصفي

Bulimia Nervosa الضور العصبي

Yeast Infection العدوى بفطر الخميرة

Perspire,Sweat العرق

Infertility العقم

Homeopathy العلاج المثلي

Reflexology العلاج بالضغط على الخفين والكفين

Aromatherapy العلاج بالعطور

Hernia, Hiata الفتق الفرجوي

Schizophrenia الفصام

Aphthous ulcers القرحة الأكالة

Anxiety Disorder القلق

Colon القولون

Unlcerative colitis القولون التقرحي

Candidiasis الكانديدا

Rickets الكساح

Chlamydia الكلاميديا

Cholesterol الكوليسترول

Sebaceous cyst الكيسة الزهمية

Sore Throat ألم الحلق

Backache ألم الظهر

Artificial sweeteners المحليات الصناعية

Fibrocytic Disease of The Breast المرض الليفي الكيسي للثدي

المشكلات الصحية التي يتعرض لها الإنسان أثناء فصل الشتاء

Heatlh Problems During Winter Time البارد وطرق تفاديها

Cataracts and Antioxiadant المياه البيضاء في العين ومضادات الأكسدة

Glaucoma المياه الزرقاء في العين

Melatonin الميلاتونين



- Fistula أناسور
- Bad Breath (Halitosis) النَفَسُ الكريه
- Gout النقرس
- Mumps النكاف
- Freckles النمش
- Jaundice اليرقان
- Nail Problems أمراض الأظفار
- Cardiovascular Disease أمراض الجهاز الدوري
- Neuronitis and Lymphatic Diseases أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي
- Periodntal Disease أمراض ما حول الأسنان
- Bed wetting بلل الفراش
- Edema تجمع السوائل في الجسم
- Tooth Decay تسوس الأسنان
- Arteriosclerosis تصلب الشرايين
- Chiropractic تقويم العمود الفقري باليد
- Cirrhosis of the liver ف الكبد
- Poisoning تنقية السموم من جسم الإنسان
- Helicobacter pylori جرثومة المعدة
- Rosacea حب الشباب الوردي
- Prostate Cancer سرطان البروستاتا
- Breat Caner سرطان الثدي
- Skin cancer سرطان الجلد
- Indigestion سوء الهضم أو عسر الهضم
- Bruxism صرير الأسنان
- Appetite, poor ضعف الشهية
- Raynauds phenomenon ظاهرة رينود
- Senility عته الشيخوخة

عدم احتمال اللاكتوز (نقص إنزيم اللاكتاز)

Lactose Intolerance

عدوى الأذن Ear infection

عدوى الفطريات Fungal Infection

عدوى المثانة Bladder Infection

فرط النشاط Hyperactivity

فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية عند المرأة

فقدان البصر Dimness

فقدان السمع Hearing loss

قدم الرياضي Athlete's foot

قرح الساق Leg Ulcers

قرحة الفراش Bedsores

قلوية الجسم Alkalosis

متلازمة الآلام الليفية العضلية Fibromyalgia Sundrome

متلازمة داون Down Syndrome

متلازمة ري Reye's Syndrome

متلازمة سوء الامتصاص Malabsorption syndrome

متلازمة قناة الرسغ Carpal Tunnel Syndrom

متلازمة كوشنج cushing's syndrom

متلازمة ما قبل الحيض Premenstrual Syndrom

مرض الإشعاع Radiation Sickness

مرض الهوس الاكتئابي Manic-Depressive Disorder

مرض برايت (أمراض الكلى) Kidney Disease

مرض بهجت في العظام Paget's Disease of Bone

مرض كرون CROHN'S DISEASE

مرض لايم Lyme Disease

مرض ليجيونييرز Legeionnaires

Mnire Disease مرض منير

Corns and Calluses مسمار القدم والجسأه

Hysterectomy-Related Problem مشكلات استئصال الرحم

Pregnancy Related Problems مشكلات الحمل

Temporomandibular Joint Syndrome مشكلات المفصل الصدغي الفكي

Growth Problems مشكلات النمو

Menopause Related Problems مشكلات سن اليأس

Memory Problems مشكلات الذاكرة

المراجع الأجنبيةة

المراجع العربية



## اضطرابات الغدد الكظرية Adrenal disorder

الغدتان الكظريتان Adrenal glands في جسم الإنسان هما زوج من الأعضاء مثلثة الشكل، تقعان أو تقبعان على قمة الكليتين. وكل غدة منهما تزن في الحالات العادية نحو 5 جرامات، وتتكون من جزأين هما القشرة Cortex أو ما يعرف بالقسم الخارجي، وهي مسؤولة عن إفراز هرمون الكورتيزون. والنخاع Medulla أو ما يعرف بالقسم المركزي، الذي يفرز هرمون الأدرينالين.

والقشرة الكظرية تعمل على المحافظة على توازن الماء والأملاح في جسم الإنسان، وتسهم أيضاً في عملية أيض الكربوهيدرات، وتنظم سكر الدم، فضلاً عن هذا فإنها تنتج هرموناً جنسياً يشبه ذلك الذي تنتجه الخصيتان.

أما النخاع الكظري فينتج هرمون الإبنفرين أو ما يُسمى بهرمون الأدرينالين، عندما يتعرض الجسم للضغط أو التوتر، وهذا الهرمون يسرع بمعدل الأيض، ويؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية أخرى، تهدف إلى مساعدة الجسم على مواجهة الأخطار.

### المشكلات التي تحدث عند هبوط وظائف الغدة الكظرية :

#### عند هبوط وظائف الغدة الكظرية تحدث الأعراض الآتية :

التبؤد والشعور بالدوار والصداع وضعف الذاكرة واشتهاء الطعام بشدة وفقرط الحساسية، واضطرابات في سكر الدم. وإذا كان الانخفاض في نشاط القشرة الكظرية شديداً، فقد تنتج عنه حالة نادرة تسمى مرض أديسون Addison's Disease،

وأعراضه تشمل الإعياء وفقدان الشهية والدوار أو الإغماء والغثيان وتقلب المزاج وقلة شعر الجسم، وعدم القدرة على مواجهة التوتر. وقد يشكو المريض أيضاً من الشعور بالبرد، ومن الشائع حدوث تغير في لون الجلد إلى اللون الداكن، وتغير لون الركبتين والمرفقين وندب في الجلد وطيّاته، وطيّات راحة الكف تكون أكثر وضوحاً عند تعرض تلك الأجزاء للشمس. وقد تبدو الفتحات الخارجية للجسم مثل الفم، وكذلك نمش الجلد أكثر قتامة في اللون. ويتميز هذا المرض أيضاً بظهور خطوط لونية غامقة على طول الأظفار ويقتامة لون الشعر. ومرض أديسون حالة مزمنة تحتاج إلى علاج طول الحياة.

أما ما يعرف بمرض أو متلازمة كوشنج Cushing's Syndrome فهو اضطراب نادر يتسبب عن فرط نشاط القشرة الكظرية. والمصابون بهذا المرض يكون لهم مظهر مميز، فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمناً في منطقتي البطن والردفين، ولكن أطرافهم تكون نحيفة، كما أن وجوههم تكون مستديرة وهو ما يسمى وجه القمر Moon face وأيضاً يكون الضعف العضلي وضمور العضلات من الأعراض المميزة لهذا المرض. وقد تظهر علامات مستديرة وحمراء تشبه حب الشباب على الوجه، وقد يبدو الجفنان متورمين. ومن الشائع أن يزيد نمو الشعر في الجسم، وقد تظهر للنساء شوارب ولحى، مما يضطرهن إلى استخدام أدوات الحلاقة التي يستخدمها الرجال كل يوم. والمصابون بمرض كوشنج بصفة عامة يكونون أكثر عرضة للمرض ويكون شفاؤهم من الأمراض أكثر صعوبة وبطئاً. ويؤدي ترقق الجلد في حالات مرض كوشنج إلى ظهور الكدمات وعلامات ناتجة عن تمدد الجلد.

### ما هو السبب في تدهور القدرة الوظيفية للغدة الكظرية؟

يعود السبب في تدهور القدرة الوظيفية للغدة الكظرية إلى الاستعمال الواسع المدى للعلاج بالكورتيزون للأمراض غير المتعلقة بالغدة الكظرية مثل التهاب المفصلي والربو، حيث يكون الاستخدام الطويل المدى لأدوية الكورتيزون يجعل الغدة الكظرية تنكمش في الحجم، وقد يؤدي إلى ظهور المريض بمظهر يشبه المصاب بمرض كوشنج. كما يمكن أن تحدث الحالة المسماة «فشل القشرة الكظرية» بسبب مرض الغدة النخامية، أو مرض السل «الدرن»، كما يمكن أن يسهم إدمان الكحول والتدخين والمخدرات والعادات الغذائية السيئة في الإصابة بالفشل الكظري.



## كيف يمكن للشخص معرفة أنه مصاب باضطرابات في الغدد الكظرية؟

في الأحوال العادية يكون ضغط الدم الانقباضي، وهو رقم البسط العلوي في قياس ضغط الدم ١٢٠/٨٠ أعلى بمقدار عشر نقاط عندما يكون الشخص واقفاً عما لو كان راقداً. فإذا كانت الغدد الكظرية لا تعمل بشكل سليم فقد لا يكون هذا هو الحال، خذ قراءتين لضغط الدم وقارنهما، إحداهما في الوضع راقداً والأخرى أثناء الوقوف، والطريقة أن تترقد وتستريح لمدة ٥ دقائق ثم قس ضغط دمك، وبعد ذلك قم واقفاً وقس ضغط دمك، وبعد ذلك قم واقفاً مرة أخرى وقس ضغط دمك مرة ثانية في الحال، فإذا كانت قراءة ضغط الدم عند الوقوف أقل فهنالك شك أنك مصاب بانخفاض في وظيفة الغدد الكظرية.

ودرجة انخفاض ضغط الدم عند الوقوف تتناسب طردياً في الغالب مع شدة حالة انخفاض وظيفة الغدد الكظرية.

## هل هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية لاضطرابات الغدد الكظرية؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية مع حماية غذائية خاصة.

أولاً: الأدوية العشبية:

١- الأسطراغالس Astragalus: نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم. الجزء المستخدم من النبات جذوره. وتحتوي الجذور على اسباراجين وكالسيوم وستيرونات واستراجالوزيدات، يعمل مضاداً للفيروسات ومنبهاً جيداً للمناعة، ويحسن وظائف الغدة الكظرية، ويساعد على الإقلال من التوتر، ومدرراً للبول وضد التعرق المفرط. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ كبسولات ثلاث مرات يومياً.





٢- الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng: نبات شجيري معمر، الجزء المستخدم منه الجذور، التي تحتوي على الوتيروزيدات، ليغنانات وكومارينات وتربينات صابونية ثلاثية وبروبانيدات الفيتيل، ويعمل الجذر على حماية جهاز المناعة، ويساعد الغدة الكظرية على إعداد الجسم لمواجهة مواقف التوتر والضغط ومقو. يجب عدم استخدام الجنسنج إذا كنت تعاني نقصاً في سكر الدم أو ارتفاعاً في ضغط الدم أو اضطرابات في القلب.





٣- حصى البان (إكليل الجبل) Rosemary: نبات عشبي صغير معمر، الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات، يحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وحمض الروزمارينيك وروزميرسين. يستخدم نبات حصى البان لتثبيبه غدد الكظر وفي حالات ضعف دوران الدم والاكتئاب والتوتر وارتفاع المعنويات.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، ويصفى بعد عشر دقائق، ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.





#### ٤- حشيشة الليمون Lemon grass:

نبات عشبي معمر، الجزء المستخدم منه أوراقه وزيتاه العطري. تحتوي الأوراق على زيت طيار. تستخدم حشيشة الليمون لتنبية غدد الكظر، ولعلاج المشكلات الهضمية، وبالأخص الانتفاخات البطنية. كما تعمل خافضة

للحرارة. يؤخذ ملء ملعقة طعام من مجروش الأوراق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.







٥- الحرشف البري (أبو كعيب) Milk Thistle: وهو نبات عشبي معمر، الجزء المستخدم منه أوراقه وبذوره المحتوية على ليغنانات الفلافون، وأهم مركب فيه هو السيليمارين، يستخدم لتنشيط الغدد الكظرية وكأفضل علاج ضد سموم الكبد، وهو من الأعشاب الآمنة جداً. ويؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين ب المركب: جميع أنواع فيتامين ب المركب ضرورية لوظائف الغدد الكظرية. يؤخذ بمعدل ١٠٠ ملجم مرتين يومياً.
- ٢- فيتامين ج: وهو ضروري لأداء الغدد الكظرية لوظائفها بشكل سليم. يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠ - ١٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على الوجبات.
- ٣- ل تيروسين: يقوم بتعزيد وظائف الغدد الكظرية، ويخفف من وطأة التوتر على تلك الغدد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، تناوله مع الماء وليس مع الحليب.
- ٤- عصارة أو صبغة الغدد الكظرية النقية: تحضر صبغات من الغدد الكظرية للحيوانات، وتؤخذ حسب إرشادات الطبيب. يقوم البروتين المشتق من هذه المادة بإعادة بناء وتعويض الغدد الكظرية.

## نصائح يجب اتباعها من قبل مرضى الغدد الكظرية:

- ١- استهلك كميات كبيرة من الفواكه والخضر الطازجة، خاصة الورقية الخضراء منها.
- ٢- استهلك كمية كبيرة من الأرز البني والبقول والمكسرات وزيت الزيتون والقمح وجنين القمح.
- ٣- تناول الأسماك التي تعيش في أعماق البحار مثل السالمون والتونة بمعدل ٣ مرات في الأسبوع على الأقل.
- ٤- أضف إلى طعامك الثوم والبصل والمشروم المعروف بالشيتاك والشعير والبرغل.
- ٥- ابتعد عن الدهون والأطعمة المقلية والمصنعة واللحوم الحمراء والصودا والسكر المكرر والدقيق الأبيض.

٦- تجنب الخمر والشاي والقهوة والشوكولاتة والتدخين، فهذه المواد سامة على الغدد الكظرية.

٧- مارس الرياضة المعتدلة بانتظام، فهي تنشط الغدد الكظرية، وتساعد على تخفيف التوتر.

٨- تجنب التوتر والضغط بقدر الإمكان، حيث إن التوتر المستمر يسبب تدمير الغدد الكظرية.



## الإجهاض Abortion

الإجهاض هو إنهاء الحمل قبل الموعد المحدد للولادة، وينتج عند موت المضغة أو الجنين. ويمكن أن يكون الإجهاض تلقائياً أو متعمداً. وتوجد هناك أنواع أخرى من الإجهاض، منها: الإجهاض الحتمي والإجهاض العلاجي. وفي حالة الإجهاض التلقائي يخرج الجنين من الأم. يحدث كثير من حالات الإجهاض التلقائي نتيجة أسباب طبيعية. أما في حالة الإجهاض المتعمد فإن الجنين يتم إخراجَه بطرق صناعية، وتُجرى عادة بأسلوب طبي. وللاجهاض مخاطر حيث يجب أن تكون عملية الإجهاض تحت رعاية طبيبة مؤهلة، وتحت ظروف صحية جيدة، تتوافر أثناء عملية الولادة أو الإجهاض. إذ إن إجراء العملية في ظروف غير صحية تسبب نسبة وفيات كبيرة من الأمهات الحوامل من جراء حمى النفاس، وإن إجراء العملية بواسطة أشخاص غير ماهرين وتحت ظروف صحية سيئة قد يسبب موت بعض الأمهات الحوامل. أما من يبقى منهن حياً فيكون عرضة للإصابة بأضرار دائمة في الجهاز التناسلي.

طرق الإجهاض: قد يقوم الطبيب بعملية الإجهاض بطرق متعددة. ففي أثناء الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، تكون الطريقة السائدة للإجهاض بإجراء شفط وكشط أو السحب الفراغي. وفي هذه الطريقة يخرج الجنين بطريقة الشفط بواسطة رشافة فراغية، ويلي ذلك سير أو كشط جدار الرحم بواسطة أدوات جراحية تسمى مكاشط. وفي أثناء الأشهر الستة الأولى من الحمل، يستعمل كثير من الأطباء طريقة التوسيع والتفريغ، وفي هذه الطريقة يُجزأ الجنين داخل الرحم ثم يخرج. وتوجد طريقة أخرى تحتوي على حقن محلول ملح، وذلك في سائل المشيمة الذي يحيط

بالجنين، ومن ثمَّ يقتل المحلول الجنين، ويتسبب في خروجه من الرحم، ويمكن أيضاً إجراء عملية الإجهاض في الثلث الثاني بحقن أدوية بروتاجلاندين ( وهو نوع من الهرمونات التي يمكن تصنيعها في صورة أدوية ) في سائل السلس، فإن هذه الأدوية تسبب تقلص العضلات، الذي يطرد الجنين من الرحم.

الإجهاض التلقائي: النهاية العرضية أو الطبيعية للحمل قبل تمكن الجنين من العيش خارج جسد أمه. تدل الدراسات أن ما بين ١٥% و ٢٠% من مختلف حالات الحمل المشخصة تنتهي بالإجهاض. وتكون مخاطر الإجهاض التلقائي أشد أثناء الشهور الثلاثة الأولى بعد الإخصاب، وهي الفترة التي تجهل فيها نساء كثيرات أنهن حوامل. ولذلك فإن النسبة الكلية للإجهاض التلقائي، ومنها حالات الحمل غير المشخصة قد تصل إلى ٥٠% في الواقع. تحدث ٦٠% تقريباً من حالات الإجهاض التلقائي بسبب عيوب في صبغيات ( كروموزومات ) الجنين. وفي معظم حالات الإجهاض التلقائي المتضمنة لصبغيات مختلة لا يتمكن الجنين من النمو بصورة طبيعية. كما أن الإجهاض التلقائي قد يحدث أيضاً في حالة عدم وجود كميات كافية من البروجسترون؛ وهو الهرمون الضروري للمحافظة على الحمل. وتجهض بعض النسوة، لأن الرحم لا يستطيع تحمل ضغوط الجنين النامي. وإضافة إلى ذلك ترتبط أمراض مزمنة معينة بحالات الإجهاض التلقائي، وتتطلب النسوة اللاتي يعانين من تلك الأمراض مثل مرض السكر ومرض الكلى رعاية طبية دقيقة أثناء الحمل.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- إذا تعرّضت لحدوث نزيف أو تقلصات فعليك باستشارة الطبيب فوراً.
- ٢- الحمل خارج الرحم يمثل خطورة شديدة، ويمكن أن يسبب تقلصات ونزيفاً خفيفاً. وفي بعض الحالات قد لا يسبب أي أعراض باستثناء ألم خفيف بالبطن، مما يجعل التشخيص عسيراً. إذا حدث انفجار لأنبوبة فالوب نتيجة الحمل خارج الرحم، فإنه قد يؤدي إلى حدوث نزيف وعدوى تهدد الحياة، وهذه الحالة تتطلب التدخل الجراحي الفوري.







الإسهال هو تفرغ الأمعاء من محتوياتها بكثرة مع تحول البراز إلى اللينة الشديدة، ومن ثم الزيادة المفرطة في عدد مرات التبرز. والإسهال خليق بأن يكون مقلقاً للراحة ومجهداً، وقد يصطحب بقيء وتقيضات وظلماً ووجع حسي بالبطن. ويظهر الإسهال بعد مدة تتراوح بين الساعة والأربع والعشرين ساعة من تناول المادة المسببة للإسهال، ويتوقف ذلك على نوع الجراثيم التي أحدثته.

### أنواع الإسهال: يوجد الإسهال على عدة أشكال، هي:

- ١- الإسهال العادي الذي يحدث نتيجة للإفراط في الطعام أو أكل فواكه أو خضار مفرطة في النضج أو قاصرة عنه أو أنواع معينة من الجبن أو التوابل أو محرشات الأمعاء، كل هذه تسبب الإسهال العادي.
- ٢- الإسهال الناتج عن تناول طعام أو شراب ملوث بالجراثيم أو الفيروسات، التي تتسرب إلى الطعام بوساطة حامل لها، سواء أكان شخصاً أم حيواناً معدياً بها، ومن ثم تتكاثر هذه الكائنات الممرضة في الطعام.
- ٣- الإسهال الناتج من أنواع معينة من الكيمياءات التي تجد طريقها إلى الطعام بطريقة عرضية غير مقصودة، مثل الرصاص والزرنيخ أو الكاديوم والنيترات والأستركنين.
- ٤- الدسنتاريا، وهي تنقسم إلى قسمين:

أ- الزحار الباسيلي، وهو يحدث بسبب العدوى بميكروب الزحار الباسيلي، الذي يدخل إلى جهاز الهضم عن طريق الفم، وله أعراض شديدة الوطأة،



حيث يصاب الشخص بإسهال شديد قد يضطر للتبرز أكثر من عشرين مرة في اليوم، ويكون إسهالاً مصحوباً بدم ومخاط وارتفاع في درجة الحرارة وتعب وإعياء شديدين.

ب- الزحار الأميبي، الذي يسمى بالدسنتاريا المكيّسة، وهو يحدث بسبب الإصابة بطفيلي الأميبا، الذي يدخل جهاز الهضم عن طريق الفم، ويعيش في الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة وفي الأمعاء الغليظة، ويبقى هناك هادئاً لفترة قد تطول أو تقصر دون أن تظهر أي أعراض. فإذا ما تحول الطفيلي إلى حالته النشطة فإن الشخص يصاب باضطرابات هضمية واضحة، وانتفاخ في البطن، وشعور بعدم الراحة مع وجود ألم بالجسم على طول ممر القولون، وتحدث إسهالات شديدة تكون بدم ومخاط وترتفع درجة الحرارة، وإذا أهمل المرض فقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، أهمها إصابة الأمعاء بالقرحات أو انثقابها، وهي حالة خطيرة تؤدي إلى مضاعفات لا تحمد عقباها. ومن أهم المضاعفات التهاب الكبد الأميبي، حيث يخترق الطفيلي جدار الأمعاء ويصل إلى الكبد عن طريق الدورة الدموية، وعندما يستقر في الكبد يحدث احتقاناً ونهائياً بين الخلايا، ثم تبدأ الخلايا بالتلاشي ويتفاقم المرض، فيشعر المريض في البداية بالألم في الجانب العلوي الأيمن من البطن مع ارتفاع في درجة الحرارة، وتعرّق وفقدان الشهية للطعام، ويزداد حجم الكبد ويؤدي لمسه باليد إلى ألم شديد.

٥- سوء الامتصاص ويعرف بالزرب الزلاقي:

وهو عبارة عن خلل يصيب الأمعاء الدقيقة، ويتصف بسوء امتصاص للدهون، واضطراب الحركة المعوية، ويسبب هذا النوع التحسسي لمادة الجلوتين البروتينية الموجودة في القمح ومشتقاته، حيث يتظاهر المرض بإسهال دهني كريه الرائحة، مع كبر كمية البراز المطروحة، ويصاب المريض بنقص في الوزن وفقر في الدم واصفرار في الوجه.

٦- الكوليرا:

وهو مرض تسببه جرثومة اسمها ضمة الكوليرا، وهي تدخل جسم الإنسان عن طريق الفم بواسطة المياه والخضر والفواكه واللحوم الملوثة. كما يلعب

الذباب دوراً هاماً في نقل الجراثيم إلى هنا وهناك. بعد دخول الجرثومة إلى الجهاز الهضمي بمدة تتراوح بين يوم واحد إلى خمسة أيام، تبدأ أعراض المرض بالظهور؛ فيحدث إسهال شديد يصبح فيه البراز شبيهاً بماء الأرز، وقد يضطر الإنسان للتبرز أكثر من ٦٠ مرة في اليوم الواحد.

#### ٧- التيفوئيد:

يدخل جرثوم التيفوئيد إلى الجسم عن طريق الفم وعن طريق طعام ملوث، ومن أعراضه ارتفاع في درجة الحرارة وانتفاخ البطن والإسهال. وقد يؤدي إلى نزف في الأمعاء وانتفاخ.

#### ٨- إسهال المسافر:

إن إسهال المسافر قد يكثر عند أولئك الذين يرتحلون ويسافرون إلى بلاد أجنبية، أو إلى بلاد وأماكن غير مألوفة من قبل بلادهم، والأسباب الحقيقية لإسهال المسافر غير معروفة على وجه الدقة، ولكن ربما كان سبب ذلك ملابسات جديدة مثل تناول أطعمة غير مألوفة، أو تعرض الجسم إلى غزو مباحث من جراثيم وفيروسات لم يتعودها المسافر في بلده الأصلي.

#### ٩- الحساسية:

تُعد الحساسية لأغذية معينة سبباً كبيراً في حدوث الإسهال. كما أن بعض الأدوية قد تسبب الإسهال.

### أسباب الإسهال:

هناك مسببات كثيرة للإسهال، لكن من أهمها ما يأتي:

- ١- تناول الأطعمة الملوثة.
- ٢- عسر الهضم الذي يسبب هيجاناً في الأمعاء.
- ٣- تناول أطعمة كثيرة أو فواكه أو خضراوات أكثر من اللازم أو لم تنضج بعد.
- ٤- التعرض للرطوبة والبرد.
- ٥- تناول عقاقير قوية.

- ٦- الهياج العصبي.
- ٧- الحساسية لبعض الأغذية والأدوية.
- ٨- سوء الامتصاص.
- ٩- الإصابة بالذستتاريا بنوعيتها الزحار الباسيلي والزحار الأميبي.
- ١٠- التسمم ببعض الكيماويات أو النباتات السامة.
- ١١- الإفراط في المشروبات الكحولية.
- ١٢- الكوليرا أو التيفوئيد.
- ١٣- السفر والتنقل من بلد إلى بلد آخر.

### أعراض الإسهال:

للإسهال أعراض كثيرة لكن من أهمها ما يأتي:

- ١- إسهال يظهر بعد أقل من ساعة، وخاصة عند تعاطي أغذية ملوثة بالمعادن الثقيلة، مثل الرصاص والزرنيخ والزنابق والكاديوم، أو بعض النباتات السامة مثل الأستركين، ويمكن أن يظهر الإسهال بعد ٢٤ ساعة من تناول الأطعمة الملوثة بالميكروبات أو الفيروسات.
- ٢- القيء المصاحب لإسهال في بعض الحالات.
- ٣- ارتفاع في درجة الحرارة وتعرق.
- ٤- تقلصات معوية وانتفاخ البطن وظهور غازات.
- ٥- ظهور دم ومخاط مصاحب للإسهال، وبالأخص عند الإصابة بالذستتاريا الباسيلية أو الأميبي.
- ٦- الجفاف الذي يصاب به مريض الإسهال وهو خطير جداً.
- ٧- الضعف والإجهاد واصفرار الوجه.
- ٨- فقد الشهية للطعام.
- ٩- تلوث البراز باللون الأخضر والرائحة الكريهة.
- ١٠- الظلمة وجفاف القم.

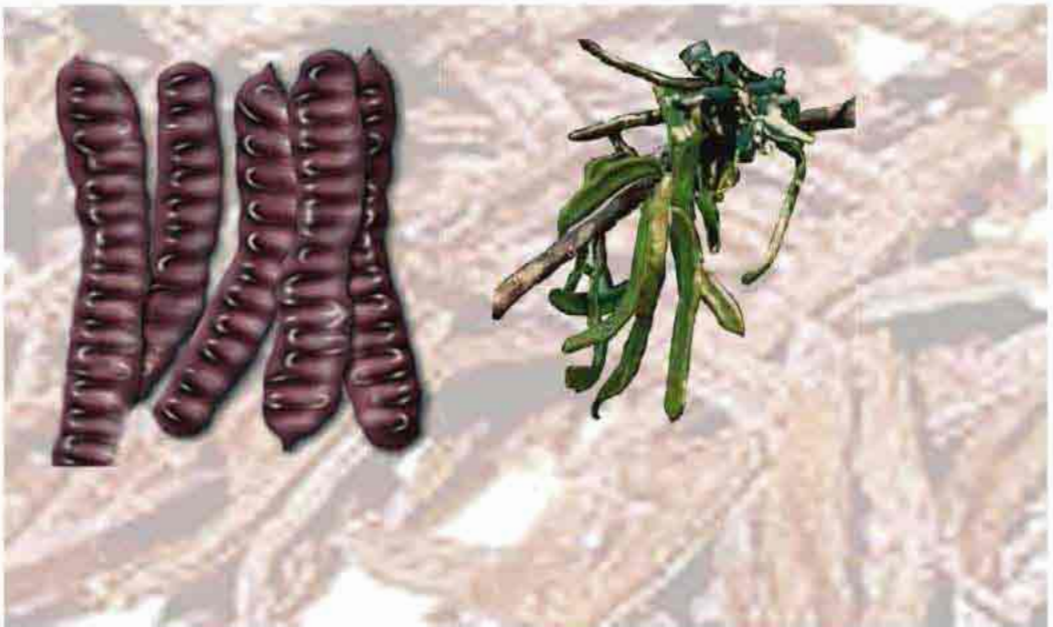
## علاج الإسهال:

مثلما ذكرنا أن الإسهال أنواع، وكل نوع ربما يحتاج إلى علاج خاص؛ فمثلاً الإسهال الناتج عن الإصابة بميكروبات أو فطريات أو فيروسات لربما احتاج الأمر إلى العلاج بالمضادات الحيوية بجانب بعض الوصفات العشبية، وينقسم علاج الإسهال إلى قسمين هما: مثل المضادات الحيوية والأعشاب والمكملات الغذائية الأوديوسين، الكلورانفينكول والسلفوناميدات والسلفوناديارين.

### أولاً: المضادات الحيوية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية والمستققات الحيوانية، ومن أهمها ما يأتي:

- ١- التوت الشوكي Blackberry وتوت العليق Raspberry، ويمكن مزج ملعقة من مسحوق أوراق كل منهما، وإضافتهما إلى ملء كوب ماء مغلي، وتركه ينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.
- ٢- الخروب Carob: والجزء المستعمل من الخروب هو ثماره، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق ثمار الخروب وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة ١٠ دقائق، ثم يحرك بالملعقة ويشرب جميع محتويات الكأس مرة واحدة على الريق. أو يمكن أكل ثمرة كاملة من الخروب على الريق، وهذه الوصفة خاصة بالإسهال الناتج من بكتريا السالمونيلا أو الفيروسات.







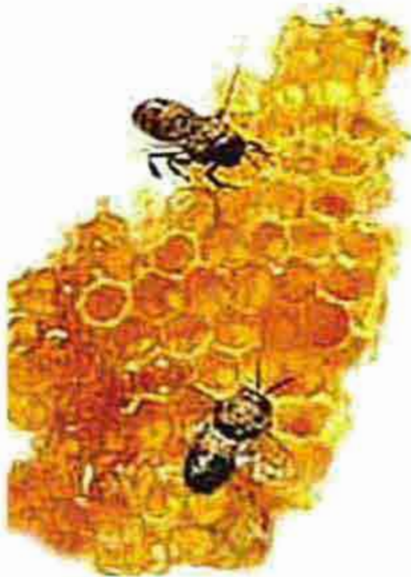
٣- الرمان: يعد الرمان من أفضل المواد لإيقاف الإسهال، وخاصة الإسهال الناتج عن الدسنتاريا أو أي نوع آخر من الأنواع التي تسبب الإسهال. يؤخذ رمانة وتقشر ويرمى بقشرها، ثم يؤخذ اللب أو ما يعرف بشحم الرمان مع بذوره ويوضع في الخلطة ويخلط، ثم يشرب دفعة واحدة قبل طعام الإفطار بساعة، وذلك مرة واحدة في اليوم.

٤- الأرز والسفرجل: يوضع ملء كوب من الماء في قدر، ثم يضاف له ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأرز وملعقة صغيرة من مسحوق السفرجل، ويترك على النار حتى ينضج، ثم يبرد ويؤكل من قبل المريض.

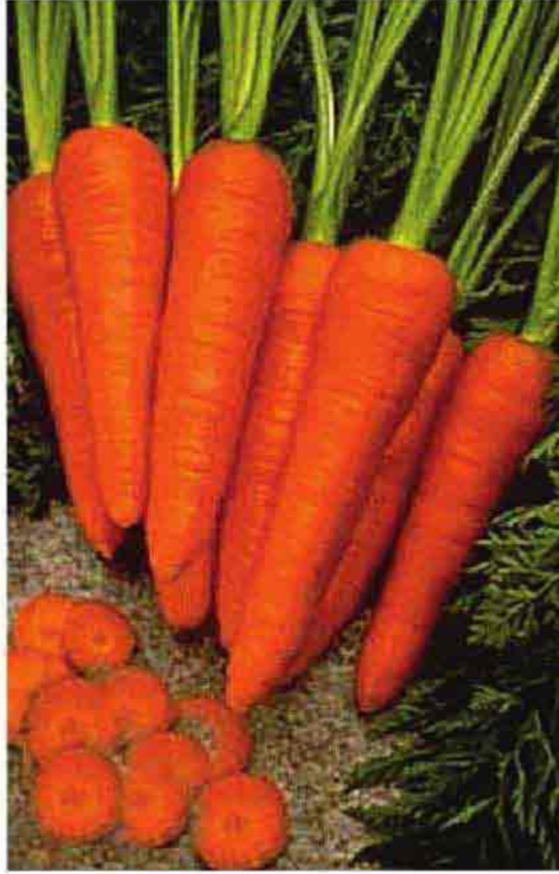


٥- ثمار العرعر: تؤخذ ملعقة صغيرة من مجروش ثمار العرعر، ثم تضاف إلى قدر به ملء كوب ماء بارد، ويوضع على النار حتى يغلي، ثم تنخفض درجة الحرارة ويترك بعد ذلك يغلي لمدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يترك جانباً لمدة عشر دقائق أخرى، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.

٦- عسل النحل النقي: يؤخذ ملء ملعقة كبيرة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، حيث يتوقف الإسهال بإذن الله.



٧- الجزر: يستخدم الجزر على نطاق واسع لعلاج إسهال الأطفال بشكل خاص، حيث تؤخذ حبثا جزر وتبشر، ثم يتناوله الطفل المصاب بالإسهال بمعدل مرتين في اليوم. أما الطفل الرضيع فيعطى حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى قطع صغيرة وتطبخ مع كوبين من الماء لمدة ساعة وربع الساعة، ثم بعد ذلك يؤخذ الجزر ويهرس في منخل دقيق الثقوب ويضاف الماء المغلي إلى ما يسقط من الجزر تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، ثم يضاف لها ملعقة صغيرة من ملح الطعام وتخفق جيدا، ثم يعطى الطفل الرضيع من هذا المزيج بمعدل كوب صغير ثلاث مرات في اليوم.







٨- التفاح: يشفي التفاح بإذن الله من الإسهال المزمن والحاد، خاصة إسهال الأطفال والرضع أثناء الصيف. ولهذا الغرض يمنع الطفل عن تناول أي نوع من الغذاء إلا التفاح فقط؛ وذلك ببشر ٧-٩ تفاحات بعد تقشيرها وإزالة البذور منها، ثم يغذي الطفل بها إلى درجة الشبع ثلاث

مرات في اليوم. وبعد ظهور التحسن بيومين تقلل كمية التفاح، ويضاف إليه مغلي الشوفان، وباستمرار تحسن الطفل ينقل إلى الغذاء الطبيعي.

٩- الثوم: يُعدُّ الثوم أفضل علاج للدسنتاريا، حيث يؤخذ فص ثوم كل ست ساعات على أن يكون الفص الأول على الريق، ويستمر هذا العلاج نحو ٩٠ يوماً.







١٠- عرقسوس: يستخدم مسحوق العرقسوس لعلاج الدسنتاريا، وذلك بأخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق العرقسوس ومزجها مع نصف كوب ماء بارد ومزجها جيداً وشربها بمعدل كل ٦ ساعات، ويستمر الاستعمال لمدة ٨ أسابيع.

١١- الشاي: الشاي يعقل البطن، يشرب أربعة أكواب من الشاي يومياً، حيث يحتوي على مادة العفص القابض.

١٢- ثمار الزعرور: مغلي ثمار الزعرور اليابسة بواقع ٣٠ جراماً مع لتر من الماء يوقف الإسهال الشديد.



# خربازان یا خربازان خردسالان







١٣- القرفة: يؤخذ نصف  
ملعقة صغيرة من مسحوق  
القرفة السيلانية ثم تغمر  
في كوب ماء مغلي وتترك  
مغطاة لمدة عشر دقائق،  
ثم تصفى ويشرب الماء  
بمعدل ثلاث مرات في  
اليوم.



١٤- البردقوش ولسان الحمل السناني: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من البردقوش مع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق لسان الحمل السناني وتوضعان في كوب، ثم يضاف لهما الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى بعد ذلك ويشرب بعد كل وجبة، وتعالج الدسنتاريا بعقاقير الفلاجيل وحقن الأمثين والسلفاجونيادين.

### ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- أقراص الفم النشط: يؤخذ ٤ أقراص مع ماء كل ساعة حتى ينتهي الإسهال، وهي تقوم بامتصاص السموم من القولون وتيار الدم.
- ٢- الأحماض الدهنية الأساسية: وهي تساعد في تكوين البراز.
- ٣- عشب البحر: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، لتعويض المعادن التي فقدت في الإسهال.
- ٤- البوتاسيوم: يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً لتعويض البوتاسيوم المفقود في البراز السائل.
- ٥- أسيدوفيلس: يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في ماء نقي مرتين يومياً على معدة خاوية، وهي تقوم بتعويض البكتريا النافعة التي فقدت.
- ٦- الكالسيوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم لتعويض الكالسيوم الذي فقد من الجسم.
- ٧- فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ٣ مرات يومياً، وهو يقوم بهضم وامتصاص المغذيات.
- ٨- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ومهمته حماية الغشاء المخاطي المبطن لجهاز القولون.
- ٩- الزنك: يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً، يجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠ مجم، وهو يساعد في إصلاح الأجهزة التالفة بالجهاز الهضمي وتحسين الاستجابة المناعية.

## تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- اشرب كمية كبيرة من السوائل مثل الخروب الدافئ، عصير الجزر والمشروبات الخضراء، وكذلك الكثير من الماء، حيث إن فقدان السوائل المستمر نتيجة الإسهال قد يسبب جفاف وفقدان المعادن الضرورية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- ٢- اشرب ٣ أكواب ماء أرز يومياً ولعمل ماء الأرز اغلي نصف كوب أرز بني في ٣ أكواب ماء لمدة ٤٥ دقيقة، صف الأرز واشرب الماء، ثم كُل الأرز، حيث إن الأرز يساعد في تكوين البراز وإمداد الجسم بفيتامين ب.
- ٣- امتنع عن تناول منتجات الألبان. وقلل من تناول الدهون والأطعمة المحتوية للجلوتين مثل الشعير والشوفان والقمح، وتجنب الكحول والكافئين والأطعمة الحريفة.
- ٤- اترك حالات الإسهال البسيطة تأخذ دورها، فهي طريقة للجسم لكي يتخلص من السموم والبكتريا والأشياء الغريبة الأخرى، ولا تتناول أي عقاقير لوقف الإسهال لمدة يومين على الأقل، واستمر بعدها على السوائل لمدة أربع وعشرين ساعة لإعطاء الأمعاء فترة راحة.
- ٥- امتنع عن تناول اللحوم الحمراء لمدة ستة أسابيع على الأقل لمن عنده الدسنتاريا.
- ٦- في حالة حدوث أي من الحالات الآتية استشر مختص الرعاية الصحية، وهي: استمرار الإسهال أكثر من يومين، وجود دم في البراز، لون البراز أسود كالكافار، ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ٣٩ درجة، وجود ألم شديد في البطن أو الشرج، الإصابة بالجفاف الذي يدل عليه جفاف الفم أو تشنن الجلد أو توقف أو نقص البول.





الاكتئاب هو اعتلال عقلي خطير، يعاني الشخص فيه مدة طويلة من الحزن والمشاعر السلبية الأخرى، كما تعني كلمة اكتئاب وضعاً نفسياً عادياً، ينطوي على الحزن أو الأسى أو خيبة الأمل أو الوحدة، التي يمر بها المرء أحياناً. قد يشعر المكتئبون بالخوف أو الإثم أو العجز، وكثيراً ما يكون ويفقد العديد منهم اهتمامه بالعمل والحياة الاجتماعية، وتنطوي حالات متعددة من الاكتئاب أيضاً على الألم أو الإعياء أو فقدان الشهية أو أعراض جسدية أخرى، ويحاول بعض المرضى المكتئبين إلحاق الأذى بأنفسهم، أو حتى الانتحار. وقد تحدث مدة الاكتئاب بمعزل عن غيرها أو تتعاقب مع مدة من المس أو الهوس وحالات من الفرح المفرط والنشاط الزائد في اعتلال يسمى الذهان الاكتئابي المسي.

لا يفهم الأطباء النفسيون أسباب الاكتئاب تمام الفهم، ولكنهم يطرحون نظريات متعددة؛ إذ يعتقد بعضهم أن الاكتئاب يتبع فقدان قريب أو صديق أو وظيفة أو هدف غال. كما يرى الكثير أن التجارب التي تحدث أثناء الطفولة الأولى، قد تجعل بعض الناس معرضين بصفة خاصة للاكتئاب في المراحل الآتية من حياتهم.

وطبقاً لنظرية أخرى، فإن اضطرابات في كيمياء الدماغ، تحدث أثناء الاكتئاب؛ لأن خلايا الدماغ متصلة مع بعضها، فتطلق مواد كيميائية تسمى المرسلات العصبية، ويرى بعض الخبراء أن مرسلات عصبية معينة تعاني من قصور في نشاطها أثناء الاكتئاب، وتصبح مفرطة النشاط، أثناء نوبات المس. وقد تُعزى هذه التغيرات في كيمياء الدماغ إلى اضطرابات في التوازنات الداخلية للجسم.



ربما يكون النوع الأكثر انتشاراً هو درجة مزمنة منخفضة من الاكتئاب، تعرف بالاكتئاب العقلي Dysthymia، هذه الحالة تتضمن أعراض اكتئاب طويلة المدى. لقد أظهر أحد الباحثين أن هذا النوع من الاكتئاب ينتج عن عادات تفكير سلبية غير واعية. الاكتئاب المزدوج هو نوع مختلف من الاكتئاب العقلي يكون فيه الشخص المصاب باكتئاب مزمن منخفض الشدة، يشعر على مدة متقطعة بنوبات اكتئاب شديدة، ثم يعود إلى حالته الطبيعية من حالة الاكتئاب البسيطة. نلاحظ أن كثيراً من الناس يكونون أكثر اكتئاباً في الشتاء، حيث يكون اليوم أقصر وأكثر إظلاماً. هذا النوع من المرض يعرف بمرض الاضطراب الوجداني أو العاطفي الموسمي Seasonal Affective Disorder. وقد لوحظ أن النساء هن أكثر عرضة لهذا النوع من المرض أكثر من الرجال. والأشخاص الذين يصابون بهذا النوع من الاكتئاب يفقدون طاقتهم، ويصابون بنوبات قلق، ويزيد وزنهم أثناء مدة الشتاء نتيجة انفتاح شهيتهم للأطعمة غير المناسبة، وينامون كثيراً وتنقص لديهم الرغبة الجنسية. وكثير من المكتئبين يكتبون حول إجازات ديسمبر، ويكون الانتحار في أعلى معدلاته في هذا الوقت من السنة.

تقول الإحصائيات الأمريكية: إن نحو ١١ مليون أمريكي يصيبهم الاكتئاب سنوياً، ويقول الباحث: إن العدد في تصاعد مستمر. ويقولون: إن عدد النساء المصابات بالاكتئاب هن ضعف الرجال. يقال: إن الطعام هو الذي يؤثر على سلوك المخ إلى درجة بعيدة، فالناس يعتقدون أن الغذاء غير المناسب خاصة الوجبات السريعة والطعام السقط بشكل ثابت هو سبب الاكتئاب. يقال: إن معدل كيميائيات المعروفة بالنواقل العصبية التي تنظم سلوكنا، يتحكم فيها ما نأكل، والنواقل العصبية مرتبطة إلى حد بعيد بالمزاج. النواقل العصبية الأكثر ارتباطاً بالمزاج هي دوبامين، وسيروتينين ونور إيبينفرين. فعندما يفرز المخ السيروتينين يقل التوتر. وعندما ينتج المخ دوبامين أو نور إيبينفرين نميل للتفكير والعمل بسرعة، ونصبح أكثر يقظة بشكل عام. على المستوى الكيميائي العصبي والفسيولوجي تعد الناقلات العصبية مهمة جداً. هذه المواد تقوم بحمل النبضات بين الخلايا العصبية. إن المادة التي تصنع الناقل العصبي المشهور السيروتينين هي الحمض الأميني تريبتوفان Tryptophan. إن تناول التريبتوفان يزيد كمية السيروتينين المصنع في المخ. إن تناول الكربوهيدرات

المركبة ترفع مستوى التربتوفان في المخ، ومن ثم تزيد كمية السيروتونين الذي يعرف بتأثيره المهدئ. ومن ناحية أخرى فالغذاء الغني بالبروتين يزيد إنتاج الدوبامين والنورإيبيرين اللذين يقويان الانتباه واليقظة.

### علاج الاكتئاب:

ينقسم علاج الاكتئاب إلى ثلاثة أنواع، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة، وهي:

مجموعة من العقاقير المختلفة توصف عادة لعلاج الاكتئاب، وذلك عن طريق تغيير الاتزان في النواقل العصبية في الجسم. ومن هذه العقاقير Amitriptyline و Desipramine, Imipramine, Nortriptymine، وهذه العقاقير تتبع مجموعة تعرف باسم ثلاثية الحلقات Tricyclic. وهناك عقاقير أخرى تتبع مجموعة كيميائية أخرى تعرف باسم رباعية الحلقات Tetracyclic تعد أقل من العقاقير الأولى في الأضرار الجانبية وتأثيرها أفضل، وهي Maprtiline. كما أن هناك نوعاً آخر من العقاقير من مثبطات مونو أمينو أكسيدز (Monoamino Oxidase)، هذه العقاقير تزيد كمية الناقلات المحسنة للمزاج في المخ عن طريق وقف عمل الإنزيم مونو أمينو أكسيدز، الذي يحطم هذه الناقلات من أمثلة هذه العقاقير Isocandbox, Phenelzine, Tranyl Cypromine .

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية من أهمها:

١ - عشبة القديس يوحنا St. John's Wort:

تعرف هذه العشبة بالهيوفاريقون وكذلك بحشيشة القلب، وهي نبات عشبي يصل ارتفاعها إلى ٨٠سم، تحمل أزهاراً صفراء في قمم الأغصان. تعرف علمياً باسم Hypericum perforatum. الجزء المستخدم من النبات الأغصان المزهرة، التي تحتوي على زيت طيار (كاروفيلن) وهيبيريسين وشبه الهيبيريسين، وكذلك فلافونيات. يستخدم النبات على نطاق واسع كمضاد للاكتئاب ومضاد للتشنج، وينبه تدفق

الصفراء وقابض ويفرج الألم ومضاد للفيروسات، ويُعدُّ من أفضل العقاقير العشبية للاكتئاب. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين إلى ثلاث كبسولات في اليوم.

## ٢-الترنجان Lemon balm:

الترنجان نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر يحمل أزهاراً صغيرة. يعرف هذا النبات باسم الحبق الترنجاني وعلمياً باسم *Melissa officinalis*. وهو من مجموعة الريحان والنعناع والزعر<sup>(١)</sup> والمرمية. الجزء المستخدم منه جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار (سيترال وأكسيد الكاريوفيلين، لينالول وستيرونيال).



الزعر: لفظة عامية واسمه باللغة العربية الفصحى: السعتر أو الصعتر





كما يحتوي على فلافونيات وعلى تريينات ثلاثية، وكذلك متعددة الفينول وحموض العفص. كتب جون إفيلين أن الترنجان علاج للدماغ، يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئاب. يستخدم الترنجان كمضاد للتشنج ومضاد للفيروسات وطارد للديدان ومقو للأعصاب، يُستخدم كمرخٍ للأعصاب والاكتئاب والهيجية، ويخفف الشعور بالعصبية والذعر. يؤخذ ملء ملعقة من المسحوق وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. يوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

### ٣- النعناع Peppermint:



نبات معمر ذو رائحة عطرية ساقه  
مربعة، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم يعرف  
علمياً باسم *Mentha peperita* الجزء  
المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي  
على زيت طيار، يضم المنثول والمنثون،  
كما يحتوي على فلافونيات (ليوتولين،  
منتوسيد).

كما يحتوي على حموض فينولية وتربينات ثلاثية. يستعمل كطارد للآرياح، ويفرج  
تشنجات العضلات، ويزيد التعرق، ينبة إدرار الصفراء ومطهر. بينت الأبحاث أن  
الزيت الطيار مضاد قوي للجراثيم ومضاد للفطور. يستخدم لعلاج حالات الاكتئاب.  
يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات  
في اليوم.





#### ٤- الجنس السيبيري Siberian Ginseng:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار يحمل ٣-٧ وريقات مسننة على كل ساق. يعرف علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus*. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على الوتيروزيدات وبروبايندات الفنيل، وكومارينات، وسكريات، ومنتجات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويدات وجليكانات. يستعمل الجنس السيبيري كمقوِّ ومنبّه ويحمي جهاز المناعة.



أثبتت الأبحاث أن جذور هذا النبات مضادة للكرب والاكتئاب. كما يعالج الإرهاق والضعف الناتج عن الإفراط في العمل والكرب الطويل الأمد وكذلك الأرق. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

### ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- ل تيروسين: هذا الحمض الأميني يزيل التوتر عن طريق زيادة إفراز الأدرينالين، ويرفع مستوى الدوبامين الذي يتحكم في المزاج. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- حمض جاما أمينوبيوتريك: له أثر مهدئ مثلما يفعل الديازيبام والمهدئات الأخرى. يؤخذ بمعدل ٧٥٠ مجم يومياً. يؤخذ مع ٢٠٠ مجم نياسين أميد لأفضل النتائج.
- ٣- الليثيوم: معدن نادر يستخدم في علاج الهوس الاكتئابي. يؤخذ كما يصف الطبيب، ولا يباع إلا بوصفة طبية.
- ٤- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: تعمل على تصحيح نقص الفيتامينات والمعادن التي تصاحب الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- فيتامين ج + روتين: فيتامين ج يساعد في منع الاكتئاب ولتقوية الجهاز المناعي، بينما الروتين يحسن امتصاص فيتامين ج. يؤخذ فيتامين ج بمعدل ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ مجم يومياً، مقسمة على ثلاث جرعات. أما الروتين فيؤخذ بمعدل ٢٠٠ - ٣٠٠ مجم يومياً.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تناول كربوهيدرات مركبة إن كنت عصبياً. ولزيادة اليقظة تناول وجبات بروتين تحتوي على أحماض دهنية أساسية. السلمون والسمك الأبيض تعد أحد الاختيارات الجيدة. استبعد منتجات القمح من طعامك، حيث وجد أن هناك صلة بين جلوتين القمح والاكتئاب.
- ٢- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون وعدم تناول المقلبات، وتجنب كل أنواع السكر والكافئين والأغذية المعلبة.
- ٣- تأكد من سلامة الغدة الدرقية، لأنها تلعب دوراً في مرض الاكتئاب. أجر فحوصات خشية أن يكون السبب أو العامل المساعد في الاكتئاب هو الحساسية من الغذاء.



الالتهاب هو رد فعل الجسم للمهيجات الكيميائية أو الفيزيائية أو لبعض العوامل مثل البكتيريا. وهو الحالة الشاذة للأنسجة في بعض أجزاء الجسم، التي تكون متورمة ومحمرة وساخنة ومؤلمة. تتمدد الأوعية الدموية في الجزء المتأثر، وتتيح لمزيد من الدم التدفق في المنطقة. وقد تترك كريات الدم البيضاء الأوعية الدموية، وتدخل الأنسجة المحيطة في محاولة لتدمير البكتيريا. ويسمى الأطباء تكديس البكتيريا وكريات الدم البيضاء الصديد، وتسبب كمية الدم التي تزداد في الجزء المتأثر والأوعية الدموية المتمددة الورم والحمى، والشعور بالحمى. وتضغط الأوعية الدموية على الأعصاب الحسية وتسبب الألم.

### علاج الالتهاب:

ينقسم علاج الالتهاب إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: يوجد بعض الأعشاب التي تعطي تأثيراً مناسباً ضد الالتهاب، وهي:

١- عنب الدب Bearberry:



عشب صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم، يحمل أوراقاً صغيرة جلدية الملمس دائمة الخضرة تحمل الأغصان في رؤوسها أزهاراً صغيرة بيضاء وردية اللون تشبه في شكلها الأجراس، تتحول فيما





بعد إلى ثمار عنبية صغيرة كروية الشكل ذات لون أحمر. ولقد سمي بهذا الاسم لأن الدببة تحب ثماره وتطعامها. يعرف عنب الدب بعدة أسماء: فيسمى القطلب، والمشمش البري، وشجر الدب، والتيقبان، وعسيران. أما من الناحية العلمية فتعرف باسم *Uva versi*. الجزء المستخدم من

النبات الأوراق والثمار العنبية. تحتوي الأوراق على هيدروكينونات مائية، أهمها الأربوتين الذي تصل نسبته إلى ١٧٪ وأحماض العفص وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيات. يستخدم مضاداً للجراثيم، ويقال: إن المفعول يكون أقوى في البول القلوي، ويعد أفضل المطهرات البولية. يستعمل مُغلى أوراق عنب الدب في التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة بنجاح. يوجد مستحضر مقنن من النبات يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

## ٢- حشيشة القنفذ *Echinacea*:



سبق الحديث كثيراً عن هذا العشب في عدة أمراض سابقة، وهو من الأدوية العشبية الشهيرة على مستوى العالم. يستعمل لعلاج الالتهاب بشكل عام. يوجد على هيئة مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.



### ٣- النفل البنفسجي Red clover:

سبق الحديث عن النفل البنفسجي في عدة أمراض سابقة، وهو من النباتات الجيدة لعلاج الالتهابات، يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



### ٤- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنباث، وقد سبق الحديث عنه في عدة أمراض سابقة. يستخدم في التئام العظام والنسيج الضام. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



## ٥- الخردل Mustard:



نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر، وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات. يحمل أزهاراً على هيئة عناقيد ذات لون مصفر، والثمار قرنية رفيعة ذات لون بني مصفر، وبذور كروية الشكل صغيرة الحجم بنية اللون. يعرف الخردل بالمستردة، ويوجد منه عدة أنواع، وأهم أنواعه الخردل الأسود الذي يعرف علمياً باسم *Brassica nigra*. الجزء المستخدم منه: البذور والأوراق.



تحتوي بذور الخردل على جلوكوزيدات ثيوسيانية، وأهم مركب هو السنجرين Sinigrin.

يستخدم الخردل على نطاق واسع كدهون لعلاج التهاب العضلات ويستخدم على هيئة لبخة، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق البذور وتخلط مع ماء دافئ لتشكيل عجينة

رخوة، ثم توضع كلبخة على مكان الألم لمدة ربع ساعة، ويمكن أن تفرش العجينة على قطعة شاش ويوضع على مكان الألم أيضاً. وخاصة للتهابات الحنجرة فوق الرقبة.





## ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين ج: يقلل من الالتهاب، يؤخذ بمقدار ٣٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.
- ٢- أنزيمات محللة للبروتينات: وهي تساعد في السيطرة على الالتهاب. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. وتؤخذ قبل النوم ولمدة شهر.
- ٣- سوبراكسيد ديسميوتاز: يزيل الشقوق الحرة، ويقلل من العدوى والالتهابات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- الزنك: معدن يساعد في السيطرة على الالتهاب ويعزز الالتئام. من الأفضل استخدام أقراص جلوكونات الزنك. يؤخذ بجرعة قدرها ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم زيادتها.

## تعليمات يجب اتباعها:

- ١- تجنب السكر ومنتجات الدقيق الأبيض والمأكولات السريعة والكولا والشيكلات.
- ٢- تناول نصف ثمرة أناناس يومياً، فهو أفضل علاج للالتهابات والتورم.
- ٣- تناول غذاء يتكون من ٧٥٪ منه من الطعام غير المطهو، وتناول الكثير من العصائر الطازجة.





## الالتهاب الرئوي

### Pneumonia

الالتهاب الرئوي مرض خطير يصيب إحدى الرئتين أو كليهما. يحدث نتيجة عدوى بالفيروسات والبكتيريا والفطريات والحيوانات البدئية (Protozoa) والفطور المصورية (Mycoplasma) أو أي جراثيم أخرى، وتكون العدوى نتيجة لاستنشاق رذاذ نتيجة لسعال أو عطس المصاب. وهناك حالات قليلة وربما نادرة تحدث نتيجة حساسية أو من جراء استنشاق مواد كيميائية مهيجة.

كان مرض الالتهاب الرئوي يقتل نحو ثلث ضحاياه، قبل تطور المضادات الحيوية في فترة الأربعينيات من القرن العشرين. أما اليوم فمع توفر العلاج الطبي السليم واللقاحات فإن أكثر من ٩٥٪ من المرضى يحصلون على الشفاء منه بإذن الله. وبالرغم من ذلك فما زال الالتهاب الرئوي في مقدمة الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة في كثير من البلدان. وتعد الإصابة بمرض الالتهاب الرئوي بالنسبة لمن يعانون أمراضاً خطيرة أخرى مثل حالات انتفاخ الحويصلات الهوائية وأمراض القلب، وضعف جهاز المناعة وأمراض الدورة الدموية والسكر والعدوى بفيروس نقص المناعة Hiv والتشنجات أو السكتات المخية وتسرب السوائل إلى الرئة أثناء التخدير والفشل الكلوي وأنيميا الخلايا المنجلية، وإدمان الخمر والتدخين، ووجود مواد غريبة في الممرات الهوائية، والأطفال وكبار السن، حيث تكون درجة تعرضهم لمخاطر الالتهاب الرئوي أكبر من المعدل العادي.

### مسببات الالتهاب الرئوي:

أسباب الالتهاب الرئوي كثيرة، ولكن أهم الأسباب هي:

١- البكتريا، وأهمها المكورة الرئوية Streptococcus Pneumonia التي تعرف أيضاً باسم العنقوديات، ونوع آخر من البكتريا يسمى الميكوبلازما الرئوية Mycoplasm Pneumonia يسبب نوعاً شائعاً آخر من الالتهاب الرئوي يحدث عادة بين الأطفال والشباب البالغين.

٢- فيروسات الانفلونزا ذاتها، وعدوى الجهاز التنفسي الأخرى.

٣- الفطريات ويحدث بصورة أقل شيوعاً من النوع البكتيري أو الفيروسي.

تسكن البكتريا أو الفيروسات أو الفطريات المسببة للالتهاب الرئوي في أكياس الهواء الصغيرة الموجودة في الرئة؛ حيث يقوم الدم بعملية استبدال ثاني أكسيد الكربون بالأكسجين، وهناك تتكاثر البكتريا والفيروسات والفطور سريعاً، وسرعان ما تمتلئ هذه الأكياس بسوائل وبكرات الدم البيضاء التي ينتجها الجسم لمحاربة العدوى على هيئة صديد ومخاط.

### الأعراض:

تختلف أعراض الالتهاب الرئوي باختلاف نوع البكتريا أو الفيروس أو الفطريات المسببة للمرض. وباختلاف الحالة الصحية العامة للمريض قبل إصابته بالمرض، وتنقسم الأعراض إلى ما يأتي:

١- الأعراض الناتجة عن العدوى بالبكتريا: تكون الأعراض في هذا النوع أكثر حدة وخطورة، حيث إنه يصيب المريض فجأة، وتشمل أعراضه حدوث رعشة وقشعريرة وارتفاع درجة الحرارة، وفي البداية يكون السعال جافاً، وبعد ذلك ينتج بصاق يأخذ لون الصداً، ويصبح التنفس سريعاً وأكثر صعوبة. كما يحدث في الغالب ألم في الصدر تزيد حدته مع الشهيق وآلام في البطن وإرهاق.

٢- الالتهاب الرئوي الفيروسي: يختلف هذا النوع كثيراً في مراحل وحدته، فقد يظهر فجأة أو تدريجياً، وقد تكون أعراضه بسيطة أو خطيرة، أو تتراوح بين هذا وذاك، وبعد أقل خطورة من الالتهاب الرئوي البكتيري، إلا أنه إذا لم يعالج تماماً فمن الممكن أن تحدث عدوى بكتيرية إضافية.

٣- الالتهاب الرئوي الذي تسببه الفطريات: فهو يحدث بصورة أقل شيوعاً من النوعين السابقين، وغالباً ما يصحبه ضعف أو تثبيط في جهاز المناعة، وعادة ما يصيب هذا النوع الأشخاص الذين سبق وأن تعرضوا للعدوى بفيروس نقص المناعة أو مرض الأيدز، أو بعض الأنواع من السرطان أو الذين يتناولون الأدوية المثبطة لجهاز المناعة بعد عمليات نقل الأعضاء.

### تشخيص مرض الالتهاب الرئوي:

عن طريق السماع يستطيع الطبيب سماع أصوات مميزة آتية من الرئة تدل على وجود المرض. ويمكن لأشعة إكس السينية والاختبارات المعملية أن تؤكد صحة التشخيص. أما تحديد الميكروب أو الفيروس أو الفطريات المسببة للمرض فإنه يتم عن طريق أخذ عينة من بصاق المصاب وفحصه تحت المجهر. كما يمكن تزرير البصاق في المختبر من أجل تنمية الكائن العضوي داخل المعمل بحيث يمكن التعرف عليه وإعطاء العلاج المناسب.

### علاج الالتهاب الرئوي:

يعالج الالتهاب الرئوي بالمضادات الحيوية والأدوية العشبية والمكملات الغذائية الصحية.

#### أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

لقد حقق البنسلين نتائج جيدة فيما يتعلق بالحالات الناتجة من بكتريا المكورات الرئوية، لكن وجد أن المضادات الحيوية الأخرى أعطت نتائج أفضل في حالات أخرى من التهاب الرئة البكتيري. وتعطي لقاحات الإنفلونزا الجسم وقاية من الالتهاب الرئوي الذي تسببه فيروسات الإنفلونزا. كما أن هناك لقاحاً للالتهاب الرئوي يحمي الجسم من الالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية. ومن أهم المضادات الحيوية المستعملة لعلاج الالتهاب الرئوي ما يأتي:

١- بكتيريا ستربتوكوكس: العلاج هو المضادات الآتية: البنسلين

.Augmentin, Erythromycin و Penicilin, Ampicilin.

٢- هيموفيللس أنفلونزا تستخدم المضادات الحيوية Augmentin و Joxin, Septra.

٣- ميكوبلازما نيمونيا علاجه Zithromax, Erythromycin.

٤- ليجيونير علاجه Erythromycin.

٥- الفطريات علاجهها Pencillin, Amphotericin.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأعشاب لها دور كمضادة للبكتريا والفيروسات والفطريات ومن أهمها ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

يعد الثوم دواءً عشبياً مثالياً ومعروفاً برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام الأدمي. الجزء المستخدم من الثوم فصوصه التي توجد تحت سطح الأرض، تحتوي هذه الفصوص على زيت طيار (ألين، اليناز، اليسين)، كما تحتوي على سكوردبينات وسيلانيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستعمل كمضاد حيوي جيد ضد البكتريا، ومخفض لضغط الدم والسكر وطارد للبلغم ويقلل تجلط الدم وطارد جيد للدود. ويزيد التعرق، يستخدم بمعدل فصين بعد كل وجبة، أو يمكن استعمال أي من المستحضرات المقننة العديدة التي تباع في الصيدليات والمحال الغذائية وذلك لعلاج مرض الالتهاب الرئوي.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

تعد حشيشة القنفذ أحد أهم الأدوية العشبية في العالم، ويوجد منها عدة أنواع، والجزء المستخدم من هذه العشبة الأزهار والجذور، التي تحتوي على الكاميدات (أيزوبييتيلاميدات) واسترات حمض الكافيك ومتعددات السكريات وزيت طيار وبيتاين. تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع، وقد بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية، وذلك عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أن حشيشة القنفذ مضاد حيوي جيد. كما أنها تزيل التسمم ومضادة للالتهاب ولأزمة للجروح، كما وجد أنها مضاد جيد للفطريات التي تصيب



الرثة. لعلاج الالتهاب الرئوي يؤخذ ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مُغلي، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

كما يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى عند النوم.

٢- الزنجبيل Ginger:

يعد الزنجبيل واحداً من أفضل الأدوية في العالم. الجزء المستخدم من النبات الجذمور الذي يحتوي على زيت طيار (زنجبرين) واليوريسين وجنجيرول وشوغولات، يستخدم الزنجبيل على نطاق واسع، فقد حظي بقداسة في آسية منذ أقدم الأزمنة. يعمل كمضاد جيد للقيء وطارد للرياح ومنبه لدوران الدم، ويثبط السعال ومضاد للالتهابات ومطهر وقاتل للجراثيم، ولذلك يستخدم كعلاج في مرض الالتهاب الرئوي البكتيري. يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مُغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



#### ٤- عشبة الندي Sundew:

وتسمى النديان وورد الشمس والنيدمان، وتعرف علمياً باسم *Drosera rotundifolia* الجزء المستخدم كل الأجزاء عدا الجذور. تحتوي الأجزاء النباتية على كينونات النفط وبلومباجين وأنزيمات وفلافونيات وزيت طيار. تستخدم عشبة الندي على نطاق واسع لعلاج حالات الصدر التشنجية مثل الالتهاب الرئوي والشاهوق والربو القصبي. وقد نصح الدستور الألماني بتناول ملعقتين صغيرتين من خلاصة النبات لعلاج الالتهاب الرئوي.





## ٥- صريمة الجدي Honeysuckle:

يسمى سلطان الجبل، وهو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٤ أمتار، وهو دائم الخضرة، الجزء المستعمل منه الأزهار والأوراق واللحاء (القشور). تحتوي زيتاً طياراً وحمض العفص وحمض الساليسيليك.

تستخدم صريمة الجدي في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر لعلاج الالتهاب الرئوي ومشكلات الكبد وحصى الكلى وتخفيف آلام النقرس، وضد التشنج والربو، ويجب عدم استخدام ثمار النبات العنبية الشكل حيث إنها سامة.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من اللحاء وتوضع على ملء كوب ماء مغلى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.





### ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية هي الآتي، والجرعة المقصودة لكل مكمل هي للكبار، وبالنسبة للأطفال بين سني الثانية عشرة والسابعة عشرة؛ فتقلل الجرعة إلى ثلاثة أرباع جرعة الكبار، وبالنسبة للأطفال بين السادسة والثانية عشرة فيستعمل نصف الجرعة المخصصة للبالغين. أما الأطفال دون سن السادسة فيستخدم ربع الجرعة الموصى بها.

١- بيتاتين: وهو مكون من بيتاكاروتين وكاروتينويدات أخرى، وهو يحمي الرئة من التلف الذي تسببه الشقوق الحرة. يستخدم بمعدل ١٥٠٠ وحدة دولية يومياً.





٢- الفضة الغروية: وهي تقلل الالتهاب، وتنشط الالتئام في أنسجة الرئة المصابة، تؤخذ حسب التعليمات من قبل المختص.

٣- فيتامين أ: نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى زيادة القابلية للعدوى، التي يمكن بدورها أن تؤدي إلى الإصابة بالالتهاب الرئوي؛ لذا فهو ضروري للمحافظة على سلامة البطانة الداخلية للممرات التنفسية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة يومياً.

٤- ميلاتونين: يساعد على النوم، وهو هورمون طبيعي تفرزه الغدة الصنوبرية، التي تتحكم في دورة النوم واليقظة. يؤخذ بمعدل ما بين ١,٥ - ٥ مجم يؤخذ قبل النوم بساعتين.

وهو من إنتاج Natural Alternative وهو مركب من أعشاب تساعد في علاج صعوبة التنفس وضيق الصدر وأزيز الصدر، نتيجة احتقان الشعب الهوائية. يستعمل حسب التعليمات الموضحة على المستحضر.

٦- الأسيدوفيلس: يؤخذ الأسيدوفيلس إذا كان المريض يتناول مضادات حيوية، ويجب عدم استخدامها في الوقت نفسه الذي يستخدم فيه المضاد، الجرعة كبسولة ٣ مرات.

### تعليمات خاصة يجب اتباعها من قبل المصاب بالالتهاب الرئوي:

- ١- أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، واشرب كميات وفيرة من العصير الطازج؛ نظراً لأن العصير يخفف إفرازات الرئة.
- ٢- تناول مشروب الخضراوات في وجباتك وإذا تعذر ذلك فتناول الكلوروفيل وهو يوجد على هيئة أقراص يمكن شراؤه من محال الأغذية الصحية.
- ٣- تجنّب السكر ومنتجات الألبان ومنتجات الدقيق الأبيض والقهوة والسوائل المغليّة، عدا تلك التي تحتوي على أعشاب.
- ٤- استخدم رذاذاً بارداً من مرطب أو مبخر لتسهيل عملية التنفس.
- ٥- حاول أن تستعمل المنديل عندما تكح «تسعل» أو تعطس، وحاول أن ترمي المناديل المحتوية على البصاق بعيدة عن الناس خشية العدوى.
- ٦- تناول البروتين كمكمل غذائي من المصادر النباتية مثل مركب الأحماض الأمينية.
- ٧- ضع وسادة دافئة أو زجاجة ماء دافئ على صدرك لتخفيف الألم.





هو التَغَوُّطُ في أوقات متباعدة وبشكل غير منتظم، ويكون خروج الكتل البرازية مزعجاً وضعياً. ولا يتغوّط الإنسان إلا مرة كل عدة أيام.

الإمساك بنوعه المعتاد هو الحالة التي تكون فيها الفضلات في الأمعاء من الصلابة بحيث لا تمر بسهولة داخل الأمعاء. وبالطبع يترتب على ذلك شعور بعدم الراحة أو أعراض غير مريحة.

وينشأ الإمساك من مجرد قصور في القولون عن تأدية وظيفته، من حيث عدد مرات التفريغ، التي قد ينتظرها الشخص، ويعتقد العديد من الناس خطأ أنهم مصابون بالإمساك، لمجرد أنهم لا يفرغون أمعاءهم يومياً. ولكن من الطبيعي جداً أن يتم تفريغ الأمعاء بمعدل ٣ مرات في اليوم أو مرة واحدة فقط كل ٣ أو ٤ أيام.

### يوجد نوعان من الإمساك:

الإمساك الضعيف Atonic constipation، ويحدث هذا النوع عندما تكون عضلات القولون ضعيفة، وتعوزها القوة.

والنوع الثاني: هو الإمساك التشنجي Spastic constipation، ويعرف في بعض الأحيان «بمرض الأمعاء المتهيجة»، ويتميز هذا النوع بعدم انتظام عملية التبرز.

ويحدث الإمساك الضعيف وهو أكثر شيوعاً من النوع التشنجي عندما يخلو النظام الغذائي من الكميات الكافية من الألياف والسوائل وقلة الألياف الجسمي، أما الإمساك التشنجي فيحدث بسبب التعرض للضغط النفسي والاضطرابات العصبية والإفراط في التدخين وتناول الأطعمة المهيجة وانسداد القولون.

## ما هي أعراض الإمساك؟

من أهم أعراض الإمساك: الصداع، والألم البطني، والإحساس بانتفاخ في البطن، اللسان المغطى بمادة كريهة الرائحة، سوء رائحة الجسم ورائحة النفس، الاكتئاب، التهاب نتوءات الأمعاء، الإجهاد، الغازات، البواسير، الفتق، السموم ومولدات الحساسية، سوء الهضم، الأرق، متلازمة سوء الامتصاص، دوالي الأوردة. من المهم أن تتحرك الأمعاء الغليظة بنظام يومي، فالقولون يحوي مخزن المخلفات التي يجب أن يتم التخلص منها أثناء ١٨ - ٢٤ ساعة. السموم الضارة تتكون بعد هذه المدة. السموم ومولدات الحساسية والأجسام المضادة من بكتريا الأمعاء الغليظة وجزيئات الطعام غير المهضومة قد تلعب دوراً في حدوث مرض السكر، والالتهاب السحائي، وهن العضلات، وأمراض الغدة الدرقية، والكانديدا، والغازات والانتفاخ المزمن، والصداع النصفي وتقرحات الأمعاء الغليظة.

## ما هي مسببات الإمساك؟

يصاب الإنسان بالإمساك بسبب كسل الأمعاء الدقيقة والغليظة وعدم قيام عضلاتها بدفع المواد التي بداخلها إلى الأمام بالشكل المطلوب؛ فتمكث فيها فترة أطول مما يجعلها تفقد كثيراً من مائها والسوائل في الطعام، مشكلات العضلات، تقدم العمر، وأمراض الأمعاء، الأمراض العصبية، سوء التغذية، خاصة تناول أطعمة مملحة كثيرة، ونقص الألياف.

قد ينشأ الإمساك نتيجة أعراض جانبية لمكملات الحديد، وبعض العقاقير مثل مسكنات الألم، ومضادات الاكتئاب، ارتفاع معدل الكالسيوم وانخفاض عمل الغدة الدرقية، المصابون بالسكر أو الفشل الكلوي معرضون للإصابة بالإمساك، الجفاف في كبار السن. استخدام المليينات بصفة مستمرة قد تتلف الخلايا العصبية في جدران القولون وعندما يحدث ذلك فإن الإمساك لا مفر منه. كما أن شرخ فتحة الشرج تسبب الإمساك، وجود جلطة في البواسير. أو وجود عدوى في فتحة الشرج قد يؤدي إلى انقباض ناتج عن ألم على درجة من القوة تعوق إخراج البراز.



## علاج الإمساك بالأعشاب والمكملات الغذائية وغيرها:

توجد عدة أعشاب تستخدم لعلاج الإمساك، وهي:

ثمار السنمكي Senna fruits:

يؤخذ من ٦ - ١٢ ثمرة وتوضع في نصف كوب ماء بارد، وتترك لتقع لمدة ٢٤ ساعة، ثم يشربها المريض قبل النوم.



التين المجفف Dry Fig:

يؤخذ ما بين حبتين إلى ٤ حبات من التين المجفف، وتوضع في ربع كوب من الماء البارد في المساء، وفي صباح اليوم التالي تؤكل الثمار، ويشرب ماؤها على الريق قبل تناول وجبة الفطور.



## بذور الحلبة Fenugreek:

يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة، وتضاف إلى نصف لتر من الماء، وتوضع على النار حتى الغليان، ثم يترك دقيقة واحدة بعد الغليان، ثم يبرد ويصفى ويشرب بجرعات متعددة بمقدار ملعقة كبير كل ساعتين.



### بذور الكتان Linseeds:

يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق بذور الكتان، وتمزج مع نصف كوب ماء دافئ، ثم يشرب المزيج دفعة واحدة.



### قشور نبات الكسكارا (القشرة المقدسة) Cascara bark:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق قشور سوق نبات الكسكارا، وتوضع في ملء كوبين من الماء البارد، وتترك لتقع لمدة ١٢ ساعة ويشرب منه فنجان في الصباح وآخر في المساء.





التفاح المشوي Roasted Apple:

يؤخذ تفاحتان وتشويان على النار، ثم تبرّد وتؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

التمر الهندي Tamarindus:

يؤخذ أوقيتان من التمر الهندي، وتغليان في لتر ماء في إناء من الفخار، ثم يصفى الماء ويحلى بالعسل، ويتناول منه المريض كوباً كل ساعة.





الشمام Water melo :

يؤكل الشمام التام النضج بكثرة؛ حيث يعالج الإمساك ويعمل على الوقاية منه.

عصارة أوراق الصبر Aloe - Juce :

يؤخذ نصف كوب من عصير أوراق نبات الصبر الطازج مرة في الصباح وأخرى في المساء.



## نبات أبو كعيب (Milk Thistle) :

يقوم هذا النبات بمساعدة عمل الكبد ويحسن إفراز العصارة الصفراوية لتليين  
البراز، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق شوك اللبن وتوضع على ملء كوب  
ماء مُغلي، وتترك لتتقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في  
المساء.



## جذّمور الراوند Rhubarb:

يعد جذّمور الراوند من المليّنات الجيدة، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذّمور الراوند، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لتتقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.





## أوراق المتة Mate:

يؤخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق المتة، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلي، وتترك لتتقع لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتُشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.







بذور قطونا Psyllium:

يؤخذ مقدار ملعقة طعام من مسحوق بذور قطونا، وتوضع على ماء كوب ماء بارد، ويمزج جيداً ويشرب عند الذهاب إلى النوم، ثم يُشرب بعده كوب من الماء البارد.



عصير لب اليقطين Pumpkins:

يؤخذ فتجان صغير واحد يومياً على الريق.



البرقوق *Prunus domestica*:

يؤخذ خمس حبات من البرقوق الجاف، وينقع في ماء كوب ماء بارد لمدة ١٢ ساعة، ثم يشرب ماؤه وتؤكل الثمار على الريق قبل الإفطار. وتعد هذه الوصفة من الوصفات الجيدة المضادة للإمساك.



## المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية ذات تأثير مهم في مكافحة الإمساك:

الثوم Garlic:

يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم مع الطعام، حيث يقضي على البكتريا الضارة في القولون.

اسيدوفيلس:

يؤخذ ملعقة صغيرة من الأسيدوفيلس يومياً على معدة خالية؛ حيث يحافظ على بقاء البكتريا الصديقة حية في القولون (لاكتوباسيلس اسيدوفيلس نوع من البكتريا (بكتريا اللبن المحبة للأحماض)؛ التي تساعد على هضم البروتينات الأسيدوفيلس = لاكتوباسيلس اسيدوفيلس هو نوع من البكتريا (بكتريا اللبن المحبة للأحماض)؛ النافعة الصديقة التي تساعد على هضم البروتينات، وهي عملية ينتج في أثناءها حمض اللاكتيك ويبروكسيد الهيدروجين وأنزيمات وفيتامينات ب ومواد مضادة حيوية طبيعية تثبط الكائنات الدقيقة الضارة. وله أيضاً خصائص مضادة للفطريات، ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويساعد على الهضم، وينشط امتصاص العناصر الغذائية.

وجدير بالذكر أن البكتريا الطبيعية التي تعيش في القولون السليم يجب أن تتكون من ٨٥٪ على الأقل من اللاكتوباسيلس، ١٥٪ من بكتريا القولون، ولكن العكس هو الذي يحدث في الوقت الحاضر؛ مما يؤدي إلى تراكم الغازات والتطبل والأرياح والتسمم المعوي والجسماني العام والإمساك ونقص امتصاص العناصر الغذائية.

حمض الفوليك:

نقص هذا الحمض يسبب الإمساك يؤخذ ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

بكتين التفاح:

يؤخذ ٥٠٠ مليجرام يومياً، وهو مصدر للألياف التي تساعد في علاج الإمساك.



## ما هي التوصيات التي يجب اتباعها للوقاية من الإمساك؟

- ١- يجب تناول أغذية غنية بالألياف مثل الفواكه الطازجة الخضرة النيئة ذات الأوراق الخضراوات والبرز البني يومياً. كما يجب تناول نبات الهليون يومياً والفاصوليا والبقول وبراعم الكرنب والقرنبيط والجزر والثوم والحمص والبطاطس الحلوة والحبوب الكاملة.
- ٢- اشرب المزيد من الماء وبالأخص عند تناولك الألياف. اشرب على الأقل ما بين ٥ إلى ٨ أكواب يومياً، سواء كنت ظمآنًا أم لا.
- ٣- تناول أطعمة غنية بالبكتين مثل التفاح والجزر والبنجر والموز والكرنب والبسلة والفواكه الحمضية واليامية.
- ٤- ابتعد عن الدهون، ولا تتناول أغذية مقلية.
- ٥- تجنب منتجات الألبان والدهون التي تنبه إفرازات الغشاء المخاطي.
- ٦- ابتعد عن الدقيق الأبيض واللحوم والمشروبات الغازية والأطعمة المصنعة والملح والقهوة والسكر والكحول؛ حيث إن هذه الأغذية صعبة الهضم.
- ٧- تناول عصير الشعير أو عشب القمح، فهي تحتوي على الكلورفيل.
- ٨- قم ببعض التدريبات الرياضية، لكي تزيد من حركة المخلفات أثناء الأمعاء. المشي لمدة ٢٠ دقيقة يومياً عادة يزيل الإمساك.
- ٩- الذهاب إلى الحمام في المواعيد نفسها كل يوم، حتى لو لم يكن لديك رغبة في التبرز واسترخ، حيث إن التوتر يزيد من انقباض العضلات.
- ١٠- حافظ على الأمعاء الغليظة نظيفة باستخدام تنظيف الأمعاء الغليظة بالحقنة الشرجية، والطريقة أن يملأ كيس الحقنة الشرجية (تباع في الصيدليات) بالماء الدافئ نحو لتر ونصف ماء، والطريقة أن يجلس الشخص في وضع السجود، ثم تدهن أنبوب الحقنة بزيت، ثم ادخل الأنبوب في فتحة الشرج،



وليكن كيس الحقنة مرتفعاً، ويفرغ الماء من كيس الحقنة كاملاً؛ ثم يقوم المريض إلى الحمام ويفرغ محتويات الحقنة مع المخلفات، وبذلك تم تنظيف القولون تماماً، ويمكن للشخص تكرار الحقنة يومياً.

١١ - تدليك البطن: يفيد تدليك البطن تدليكاً دائرياً في اتجاه عقارب الساعة لمدة دقائق كل صباح قبل مغادرة الفراش.



## الأورام الليفية للرحم Fibroids Uterine

الأورام الليفية للرحم هي عبارة عن أورام حميدة تحدث داخل أو خارج الجلد العضلي للرحم. وأحياناً تتعدى هذه الأورام الليفية الرحم لتصل إلى عنق الرحم، وكثير من العلماء لا يسمون هذه الأورام أوراماً ليفية، بل يسمونها خلايا عضلية غير طبيعية، وهذه التسمية هي الأرجح. لم يجد العلماء أسباباً أساسية لهذا المرض، ولكن قالوا: إن هناك عوامل من أهمها هرمون الأستروجين. ويقولون أيضاً: إن الوراثة ربما تكون عاملاً آخر للإصابة بهذا النوع من الأورام الحميدة، حيث إنها توجد بين نساء العائلة نفسها. والأورام الليفية للرحم تصيب النساء في نهاية الثلاثينيات وبداية الأربعينيات من العمر، ثم تنكمش عند الوصول إلى سن اليأس. تفيد بعض الإحصائيات أن ٢٠- ٣٠٪ من النساء يصبن بالأورام الليفية ولأسباب مجهولة. كثير من السيدات لا يشعرن بأعراض هذا المرض إلا إذا اكتشف أثناء الفحص الروتيني للحوض. ومن الأعراض الشائعة لهذا المرض نزيف شهري غزير متكرر، وفقر دم، والنزف بين الدورات الشهرية والضعف والإجهاد نتيجة لفقدان كمية من الدم، وزيادة في الإفرازات المهبلية والشعور بالألم عند الجماع أو حدوث نزف بعده، يمكن أن تسبب الأورام ضغطاً على الأمعاء أو المثانة، وربما سد مجرى البول مما يؤثر على انسداده بولي يؤثر على الكلى.

### علاج الأورام الليفية للرحم:

تنقسم علاجات الأورام الليفية للرحم إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- ل أرجنين: يقوم بتعزيز جهاز المناعة، ويقلل من معدل نمو الأورام الحميدة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع

الحليب، يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب ١ وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

٢- فيتامين أ: يقوي جهاز المناعة وإصلاح الأنسجة، يستخدم بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ويفضل استخدام المستحلب من أجل تمثيل أسهل وأماناً أكثر عن تناول الجرعات الكبيرة.

### التدخل الجراحي:

تعد الجراحة هي الإجراء المتبع لإزالة الورم الليفي لو أن حجمه وصل إلى الحد الذي يجعل حجم الرحم مماثلاً لحمل في الأسبوع الثاني عشر. وحيث إن هذه الأورام تنكمش عند سن اليأس بشكل طبيعي.

إن أكثر من ٣٠٪ من عمليات استئصال الرحم في الولايات المتحدة الأمريكية هي بغرض إزالة أورام الرحم الليفية، وهناك عملية بديلة لاستئصال الرحم، وهي عملية استئصال الورم. وهذا بديل مناسب وخاصة للنساء اللاتي يرغبن في الإنجاب في المستقبل، بالرغم من إمكانية إجرائه لأي سيدة بغض النظر عن السن أو الرغبة في الإنجاب. واستئصال الورم جراحة تتطلب عناية فائقة وتلقي بتبعات أكثر على المرأة أثناء مرحلة الشفاء. وهناك احتمال بنسبة نحو ٥٠٪ أن تظهر أورام جديدة فيما بعد بالرغم من أنها ستكون أصغر بكثير من الأورام التي سبق استئصالها، ويمكن تكرار استئصالها.

### تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- إذا عثر على مرض ليفي فلا تتناولي أقراص منع الحمل ذات المحتوى العالي من الأستروجين، حيث إن مثل هذه الأقراص قد تحفز نمو الأورام الليفية.
- ٢- إذا شعرت بأعراض كالتى سبق ذكرها في هذا الموضوع، أو إذا كان نزيف الطمث غزيراً، فاستشيري طبيبك فوراً.



## البري بري Beriberi

مرض البري بري ينتج عن نقص فيتامين ب ١ (الثيامين)، وينتشر هذا المرض لدى الشعوب التي تتغذى على الرز المقشور. الذي ينقصه فيتامين ب ١. أما في بعض الدول الغربية فيحدث هذا المرض نتيجة لإدمان المشروبات الكحولية، ولنقص نشاط الغدة الدرقية، والحمل، والعدوى أو التوتر والضغط.

أعراض مرض البري بري وبالأخص في الأطفال تشمل ببطء النمو، وهزال العضلات، واضطرابات عقلية، وتشنجات، ومشكلات الجهاز الهضمي، والقيء والغثيان، وإسهالاً يعقبه إمساك بالتناوب، أما في البالغين فالأعراض عبارة عن إسهال وتورم وإجهاد ونقصان في الوزن، وربما هبوط في القلب، وتلف للأعصاب ربما يؤدي إلى الشلل.

### علاج مرض البري بري:

- ١- يعالج هذا المرض بالمكملات الغذائية، وتغير نمط الغذاء حسب الآتي:
- ١- خميرة البيرة: تمد الجسم بفيتامين ب المركب. يبدأ المريض بملعقة صغيرة مرتين أسبوعياً ثم تزداد ببطء إلى ملعقة كبيرة مرتين أسبوعياً.
- ٢- مركب المعادن والفيتامينات: تؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر. يجب جعل البقوليات والخضراوات الطازجة والحبوب والمكسرات والأرز البني والحبوب الكاملة والزبادي ضمن غذائك اليومي. حيث إن جميع هذه الأغذية غنية بفيتامين ب وبالأخص الثيامين (ب ١). لا تتناول سوائل مع الطعام، لأنها تخفف الأحماض الهضمية وفقدان العديد من فيتامينات ب المركب.



## البشرة الدهنية Oily Skin

تتكون البشرة الدهنية لدى كثير من الناس عندما تقوم الغدد الدهنية في الجسم بفرز كمية كبيرة من الدهن أكثر من احتياج الجلد لهذا الدهن لتزييته. وكثرة هذه الدهون تساهم في انسداد مسام الجلد، ومن ثمَّ تسبب حدوث التشوهات، ويقول الخبراء: إن الوراثة تلعب دوراً كبيراً في حدوث البشرة الدهنية. ولكن يقول بعض العلماء: إن البشرة الدهنية ترتبط بعوامل أخرى، مثل الوجبات الغذائية، وأيضاً مستوى الهرمونات، كما وجد أن الرطوبة والطقس الحار تنشط الغدد الدهنية لإفراز كمية أكبر من الدهن. ونظراً لأن الجلد يميل عادة لأن يكون أكثر جفافاً مع تقدم العمر وبسبب التغير الذي يطرأ على مستوى هرمون الألدوستيرون، فإن البشرة الدهنية كثيراً ما تحدث في سن الشباب، ولكن قد تظهر أيضاً في أي عمر.

كثير من الناس تكون بشرتهم جافة في أماكن معينة من الجلد، بينما تكون دهنية في أماكن أخرى. وتعرف هذه الحالة بالبشرة المركبة. وتتركز البشرة الدهنية عادة في الجبهة والذقن والجزء العلوي من الظهر أكثر من غيرها من الأماكن.

وإيجابيات البشرة الدهنية أكثر من سلبياتها، فنادراً ما تظهر فيها تغيرات في اللون أو بقع تظهر مع تقدم السن، أو خطوط دقيقة أو تجاعيد أو النمش أو تغير لون الجلد إلى اللون الأحمر عند تعرضه للشمس، بل على العكس من ذلك تأخذ اللون الضارب إلى السمرة، ويعد ذلك لوناً جميلاً، أما على الجانب السلبي فإن البشرة الدهنية عرضة للتشقق بعد مدة من عمر المراهقة، ويصيبها مظهر اللمعان الدائم والإحساس بوجود الدهن فوق سطح الجلد وتضخم المسام.

## ما هي طرق علاج البشرة الدهنية؟

ينقسم علاج البشرة الدهنية إلى ثلاثة أنواع هي:

أولاً: بالأدوية العشبية، وأهمها:

### ١- الصبر Aloe:



الصبر نبات صحراوي تتسم أوراقه بالثخانة، وهي عصيرية وجافة، الورقة عليها نتوءات شوكية. توجد ثلاثة أنواع من الصبر هي المستخدمة طبياً. النوع الأول هو Aloe - vera. وهو الصبر العادي، والثاني الصبر الأفريقي Aloe perryi. والثالث هو الصبر الآسيوي Aloe ferox. تحتوي أوراق الصبر جلوكوزيدات إنشراكينونية. فمثلاً النوع الآسيوي يحتوي

على مركب الجلوكوزيدي Aloin والأنواع الأخرى تحتوي بجانب هذا المركب على باربالوين Barbaloin ومركب Aloe - enodin، كما تحتوي على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن. يستخدم الصبر على نطاق واسع لعلاج القروح والجروح والحروق ولجميع المشكلات الجلدية، ومن بينها البشرة الدهنية. والطريقة أن تؤخذ عصارة الأوراق الطازجة، ويدهن بها الجلد المصاب. كما يوجد منه مستحضر على هيئة جيلي، يعمل مرطباً جيداً خالياً من الدهون. واستخدام هذا المركب يمكن أن يساعد على عدم ظهور التجاعيد على المدى الطويل.

### ٢- نبات اللاوندة Lavandula:

يوجد من هذا الجنس خمسة أنواع تنمو في المناطق الباردة من جنوب المملكة. رائحة هذا النبات نفاثة عطرية يعرف علمياً باسم Lavandula dentate، وهو الشهير برائحته العطرية. وهو نبات جذاب بأزهاره البنفسجية الجميلة. المحتويات الكيميائية لنبات اللاوندة زيت طيار، وهذا الزيت يحتوي على عدد كبير من المركبات، من



أهمها ٣٠ - ٦٠٪ لينيل أستي، ١٠٪ سينيول، ١٠٪ لينالول ونيرول وبورنيول. كما يحتوي النبات على فلافونيات وكومارينات ومواد عفصية. يستعمل النبات ضد تطبل البطن، وتيسير الهضم، وتخفيف آلام القولون العصبي، ويستخدم أيضاً لعلاج للجروح والحروق والكدمات. وإذا دهنت البشرة بزيتة المخفف بزيت الزيتون عدة مرات يومياً فإنه يشفي البشرة الدهنية.

٣- جذر الأرقطيون Burdock:

نبات ثنائي الحول يعرف باسم *Arctium lappa*، يحتوي جذر الأرقطيون على جلوكوزيدات مرة أهمها المركب المعروف باسم أركتيو بيكرين. كما يحتوي على فلافونيدات أهم مركباتها أركتين. ويحتوي أيضاً على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيثيلين، وكذلك تريينات أحادية نصفية وأينولين.





يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع، حيث يستخدم كمضاد للجراثيم والفطور ومخفض لمستوى السكر في الدم. كما يستخدم في الأمراض الجلدية ومن بينها البشرة الدهنية. تغسل البشرة بمنقوع الجذر بمعدل مرتين في اليوم.



#### ٤- الزعتر Thyme:

نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Thymus vulgaris*، وهو نبات صغير، والجزء المستخدم منه كل أجزاء النبات عدا الجذور. يحتوي على زيت طيار، أهم مركب فيه هو الثيمول Thymol ومثيل كافيكول، وسينيول وبورنيول. كما يحتوي على فلافونيات وحموض العفص. يستخدم الزعتر على نطاق واسع: كمطهر ومقوٍ، ويفرج تشنج العضلات، وطارد للديدان، ويعالج الدهون في الجلد، حيث يغذي البشرة الدهنية.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ولكن أهمها ما يأتي:

- ١- كبسولات زيت بذر الكتان: يمد الجلد بالأحماض الدهنية الأساسية. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم يومياً.
- ٢- زيت زهرة الربيع: يُعد عاملاً جيداً لمعظم مشكلات الجلد، ويحتوي على حمض لينوليك اللازم للجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٣- فيتامين أ: وهو ضروري جداً لالتئام الجروح، وبناء أنسجة جديدة خالية من الدهون. يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة ٢ أشهر، ثم تخفض الجرعة إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فيجب عدم تعدي ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٤- فيتامين ب المركب: يعد فيتامين ب المركب ضرورياً جداً لسلامة الجلد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر أو حسب إرشادات المختص.
- ٥- مستخلص بذور العنب: ويعمل كمضاد قوي للأكسدة، ويحمي خلايا الجلد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على العبوة أو حسب إرشادات المختص.
- ٦- حبيبات الليسيثين: وهو مهم جداً من أجل امتصاص الأحماض الدهنية الأساسية. يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام.
- ٧- تريتينوين (روتين أ): وهو مزيل للقشور، ويفتح مسام الجلد، ويسرع من انفصال الطبقات العليا للجلد لتعويض الجلد الجديد النشط. يجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف الطبيب. الجرعة حسب إرشادات المختص.

## نصائح مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١- تجنب اللحم البقري المملح والشوكولاتة والمقلبات.
- ٢- حافظ جيداً على نظافة البشرة، واغسل وجهك ٣ مرات يومياً، ولا تستخدم في الغسل الصابون المهيج الجاف، واستخدم الصابون العادي الذي لا يحتوي

على أي إضافات. وبعد الغسيل يمكن استخدام أي مرطب جلدي طبيعي خالٍ من الزيوت من أجل المحافظة على رطوبة البشرة.

٣- لإزالة الدهون الزائدة من الجلد استخدم قناعاً من الصلصال؛ حيث يمزج ملعقة صغيرة من مسحوق الصلصال الأخضر مع ملء ملعقة صغيرة عسل، ثم يستخدم هذا الخليط على الوجه وتجنب منطقة العين، ثم اتركه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم اشطفه بالماء الفاتر. واعمل ذلك على الأقل أربع مرات في الأسبوع.

٤- اخلط كمية متساوية من عصير الليمون والماء، واستخدمه غسولاً على الوجه مرتين يومياً، ثم اتركه يجف، ثم اشطفه بعد ذلك بالماء الدافئ، ثم أعقبه بالماء البارد.

٥- اشرب كمية وفيرة من المياه المعدنية للمحافظة على رطوبة البشرة والتخلص من السموم الحرة.

٦- قلل كمية الدهون في الغذاء، وابتعد عن الأطعمة المقلية في الزيوت أو الدهون الحيوانية.





البطان الرحمي الذي يعرف أيضاً بفرط أو شذوذ نمو بطانة الرحم. هو نمو الخلايا المبطننة لتجويف الرحم في أماكن أخرى أيضاً من تجويف البطن، ويترتب على ذلك الكثير من الأعراض المختلفة، مثل الآلام الشديدة في الرحم، وكذلك في الجزء السفلي من الظهر، وأيضاً في أعضاء تجويف الحوض قبل وأثناء نزول العادة الشهرية، بالإضافة إلى الآلام المتقطعة أثناء الدورة الشهرية، وكذلك أثناء الجماع، وظهور نزيف شديد ينزل على صورة كتل كبيرة مع شرائح من الأنسجة مع الطمث، ويصاحب ذلك غثيان وقيء وإمساك أثناء مدة الطمث وعدم الإنجاب.

ونظراً لأن نزول دم الطمث يكون شديداً، فإنه نتيجة لذلك تصاب المرأة بفقر الدم، نتيجة لفقدان كمية كبيرة من الحديد. وتزداد مخاطر الإصابة بفقر الدم لدى النساء اللاتي تكون مدة الدورة الشهرية لديهن أقل من سبعة وعشرين يوماً، وكذلك أولئك اللاتي يستمر نزول الطمث لديهن لأكثر من أسبوع.

وقد رجَّح العلماء أن تعرض المرأة للإصابة بالبطان الرحمي يعد أمراً متوارثاً عائلياً؛ فالحالة كثيراً ما تنتقل من الأم إلى الابنة. لقد وجد أن النسيج الرحمي ينمو خارج تجويف الرحم داخل المبيضين، أو قناتي فالوب، أو المثانة البولية، أو الأمعاء أو الغشاء البريتوني الذي يعرف بالغشاء المبطن لتجويف البطن، أو على سطوحها أو داخل عضلة الرحم. ويعتقد الأطباء أن أكثر الأماكن المعتادة لوجود البطان الرحمي هو التجويف البريتوني في عمق الحوض. ولا يوجد غرس للبطان الرحمي خارج منطقة الحوض. تقوم هرمونات مستمرة التغيير أثناء الدورة الشهرية الطبيعية لدى المرأة



بحثاً بطانة الرحم على النمو، استعداداً لحمل محتمل. هذه الدورة نفسها تؤدي إلى نضج إحدى الحويصلات في أحد المبيضين، وإلى خروج بويضة. بينما تقوم زوائد على شكل الأصابع عند الطرف الخارجي لقناة فالوب بالتقاط البويضة، وتقوم الأهداب الدقيقة داخل الأنبوبة بحملها في اتجاه الرحم، الذي تكون بطانته في هذا الوقت على شكل إسفنجية ومزودة بدم جيد. فإذا لم يتم تلقيح البويضة في أثناء أربع وعشرين ساعة من خروجها من الحويصلة، فإن بطانة الرحم تموت وتنفصل لتخرج من المهبل أثناء الطمث. وبالرغم من عدم وجود الغرسات غير الطبيعية لبطانة الرحم الشاذة في الجسم، فإنها تستجيب أيضاً للتغيرات الهرمونية التي تسيطر عادة على الدورة الشهرية. وكما تفعل بطانة الرحم، تقوم هذه الأجزاء ببناء أنسجة جديدة كل شهر، ثم تتحلل ويحدث نزيف، ولكن على عكس الدم الناتج عن بطانة الرحم، فإن الدم الناتج عن الغرسات ليس لديه سبيل للخروج من الجسم. وبدلاً من هذا ينبغي على الأنسجة المحيطة امتصاصه، وهي عادة عملية بطيئة نسبياً. وفي الوقت نفسه، يتجمع الدم في تجاويف الجسم. ويمكن أن تكون الخطوات بداية من النزف إلى الامتصاص مؤلمة جداً.

قد يتزايد حجم الغرسات مع تكرار الدورات الشهرية، وقد ينتج عنها غرسات جديدة، مما يؤدي في النهاية إلى حدوث ندب في المنطقة تلتصق بأعضاء الحوض وترتبط بعضها ببعض. إضافة إلى هذا الألم الذي يسببه البطان الرحمي، وقد يؤدي إلى آلام شديدة إذا حدث حمل، نظراً لتزايد حجم الرحم، وتدفع أعضاء البطن إلى أوضاع مختلفة. وأحياناً ينتج تجمع دموي يسمى كيس (Cyst). وكثيراً ما تتكون الأكياس البطانية للرحم على سطح المبيضين. وتحتوي هذه الأكياس على مقادير من الدم المؤكسد، الذي يأخذ شكل الشوكولاتة السائلة. ولو انفجرت هذه الأكياس فإنها من ثم تؤدي إلى آلام حادة شديدة لا تطاق.

وحيث إن البطان الرحمي يعتمد عادة على التغيرات الهرمونية، فإن الحمل يقطع هذه التغيرات مؤقتاً، وتشعر الحوامل بتحسن في الأعراض أثناء الحمل. وفي بعض الحالات يكون هذا التحسن دائماً، وذلك بافتراض أن توقف دورة النمو والنزف وتكون الندب، يسمح في النهاية للغرسات بالاختفاء ومن ثم الشفاء. وفي بعض

الأحيان يكون الشعور بالارتياح مؤقتاً، وبمجرد عودة التغيرات الدورية للهرمونات تعود ثانية أعراض البطان الرحمي.

حاول العلماء معرفة ما الذي يؤدي لحدوث مرض البطان الرحمي؟ لكن أجمعوا أن هناك نظرية طرحها الدكتور جون سامسون وهي ارتداد الطمث، ووفقاً لهذه النظرية، فإن سوائل الطمث ترتد داخل قنواتي فالوب، وتسقط داخل التجويف البريتوني، حيث تغرس خلايا بطانة الرحم نفسها وتتمو. بينما أعطت هذه النظرية جواباً عن سبب تكون البطان الرحمي فإنه لم يتم إثباتها مطلقاً. وتنص نظرية أخرى على أن البطان الرحمي سببه انتقال الخلايا المبطننة للرحم إلى أجزاء الجسم الأخرى عن طريق قنوات الدم والليف. أما النظرية الثالثة فهي تفترض أن البطان الرحمي مرض وراثي.

وبالرغم من عدم الاتفاق على السبب فإنما هو معروف في الوقت الحاضر عن الحالة يفوق أي زمن سابق. لقد عرف المرض قديماً باسم مرض المرأة العاملة، أما اليوم فيعرف بإصابته ١٢ مليون امرأة أمريكية، نحو ١٠٪ من الإناث البالغات.

صرح الدكتور ردواين من مركز تشارلز الطبي بولاية أوريغون بالولايات المتحدة الأمريكية نظرية وعلاجاً بديلين للبطان الرحمي، فهو لا يتفق إطلاقاً مع مختصين الولادة وأمراض النساء الذين يقبلون ارتداد الطمث كسبب لحدوث البطان الرحمي. ويعرض بدلاً من هذا كونه نوعاً من التشوه الخلقي، فأثناء تكون الجنين تتميز الخلايا المقدر لها أن تصبح جزءاً من الأعضاء التناسلية للأنثى، وتهاجر اتجاه أماكنها المحددة. ولكن إذا لم تتم الآلية التي تسيطر على هذه العملية بشكل سليم، فإن بعض الخلايا الرحمية قد تترك في أماكن غير صحيحة حيث تغرس وتتمو.

في البداية تكون هذه القطع من الأنسجة التي أسيء وضعها بلا لون، ولكن مع مرور الوقت، تبدأ الأنسجة في التحول إلى الآفات أو الأجزاء المصابة المعروفة بالبطان الرحمي. وتبدأ هذه الإصابات في تغيير لونها، وتتحول تدريجياً إلى اللون الداكن حتى تأخذ الشكل النموذجي للغرسات الداكنة التي تشاهد بداية لدى النساء في الثلاثينيات من العمر. لكن قبل وصولها إلى هذه الصورة قد يكون لونها أبيض أو أصفر أو أحمر أو بنياً أو ما بينهما من ألوان.

وطبقاً للدكتور ردواين، يبدو النمو الرحمي أنه ينتشر فقط بتزايد في الحوض أي أنه موجود طوال الوقت، حتى قبل الولادة، لكنه لا يتم التعرف على حقيقته حتى يتحول لونه إلى اللون الداكن، وهي عملية تحدث مع مرور الوقت. لقد طور الدكتور ردواين طريقة للعلاج يتم في أثنائها إزالة الغرسة جراحياً باستخدام منظار البطن، يقوم الجراح بفحص تجويف الحوض بأكمله وسطح الغشاء البريتوني عن قرب، لتحديد أي غرس رحمي محتمل، ثم يقوم بإزالتها جميعاً. يتم بعد ذلك أخذ عينة من كل جزء تم استئصاله وإرسالها للتحليل، لتحديد ما إذا كان أصلها الجدار المبطن للرحم أم لا. يقول الدكتور ردواين: إنه بأسلوب التعرف هذا أمكنه أن يبين أن آفات أخرى بخلاف تلك التي تشبه آثار البارود المحروق، التي عادة تعد مميزة للمرض هي أيضاً يعود أصلها إلى الخلايا المبطنة للرحم.

كثير من النساء اللاتي أجريت لهن جراحات لعلاج البطان الرحمي يعاد اكتشاف ظهور المرض لديهن مرة أخرى، وهو ما يبدو أنه يؤيد فكرة كونه متزايداً، ويميل للظهور مرة أخرى بالرغم من العلاج. ومع ذلك فإن الدكتور ردواين يعد أن سبب كثرة عدد اللاتي يعانين تكرار الشكوى من تلك الحالة المرضية، هو أن عدداً قليلاً فقط من تلك الغرسات هو الذي يتم استئصاله في أثناء الجراحة. يقوم معظم الجراحين باستئصال الأجزاء المميزة التي تشبه البارود المحروق وأكياس الدم المخزون. ويقدر الدكتور ردواين: إن الجراح الذي يقوم باستئصال الآفات السوداء قد خلف وراءه ٥٠ إلى ٦٠٪ من المرض الفعلي. حيث وجد هو أن ٤٠٪ فقط من مريضاته لديهن الآفات النموذجية، بينما ٦٠٪ لديهن الأنواع غير النموذجية متعددة الألوان. والدكتور ردواين يؤمن حقاً أن مرض البطان الرحمي قابل للشفاء طالما تمت إزالة كل الآفات النموذجية وغير النموذجية، التي توجد في تجويف الحوض وعلى الغشاء البريتوني أيضاً. وتشير دراسته للمتابعة بعد إجراء الجراحة إلى أن نحو ٧٥٪ من مريضاته يتخلصن تماماً من الأعراض، وأن نحو ٢٠٪ يشعرن بتحسن في الأعراض، حتى إن ما كان ألماً مبرحاً يصبح ألماً بسيطاً، بينما ٥٪ فقط أبلغن عن عدم الارتياح. يستخدم عدد من الجراحين حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية طريقة العلاج الخاصة بالدكتور ردواين.

غالبية النساء المصابات بالبطان الرحمي لم يسبق لهن الحمل أبداً، و٣٠٪ ممن يعانين من مشكلات العقم، يعانين من البطان الرحمي. وهناك جدل في الوسط الطبي مؤداه: هل البطان الرحمي يسبب العقم أم أن تأخير حدوث الحمل يؤدي إلى البطان الرحمي أو كلاهما؟ ومنظار البطن هو أكثر الوسائل استخداماً لتشخيص البطان الرحمي. وهو يتضمن ادخال أنبوب مضيء، رفيع ودقيق من أثناء قطع صغير عن السرة، يستطيع الجراح في أثناءه النظر داخل تجويف البطن. وعادة يتم ذلك كأي إجراء آخر للمرضى الخارجيين.

### علاج مرض البطان الرحمي:

تنقسم أدوية علاج مرض البطان الرحمي إلى ثلاثة أنواع، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة، وهي:

١- يصف الأطباء عادة دواء دانازول Danazol والمعروف تجارياً باسم دانوكرين Danocrine، حيث يقوم هذا العلاج بإيقاف الدورة الطبيعية للهرمونات في محاولة للتحكم في سريان الدم وحدوث الألم، وعلى الأقل منع النسيج غير الطبيعي من الانتشار، وحث الأنجسة النامية على الالتئام والانكماش. وبعض الأطباء يصفون أقراص منع الحمل للأغراض نفسها. وقد وجد أن مستحضر دانازول يؤدي إلى تحسن الأعراض بنسبة ٨٩٪ من النساء اللاتي تناولنه وإلى الإقلال من حجم وعدد الغرسات.

٢- يستخدم عقار نافاريلين Nafarelin الموجود على هيئة بخاخ للأنف تحت اسم سيناريل Synarel. بحيث يخفف الأعراض ويساعد على انكماش الغرسات.

٣- دواء يستعمل عن طريق الحقن يدعى ليوبروليد وتجارياً يعرف باسم ليوبرون (Lupron) يشبه النافاريلين، ويتكون من حقنة واحدة شهرياً لمدة ستة أشهر، وقد أثبتت الدراسات الطعمامينيكية أن فاعلية الليوبروليد تماثل فاعلية الدانازول.

٤- يستخدم هرمون ذكورة مشيد كيميائياً لإيقاف الدورة الشهرية تماماً لمدة مؤقتة. وهذا النوع من الهرمونات يؤدي إلى ظهور الشعر بكثافة في الوجه وإلى غلظة الصوت.



## ثانياً: الأدوية العشبية:

### تستخدم الأدوية العشبية الآتية:

#### ١- نبات الإسترأجلس Astragalus:

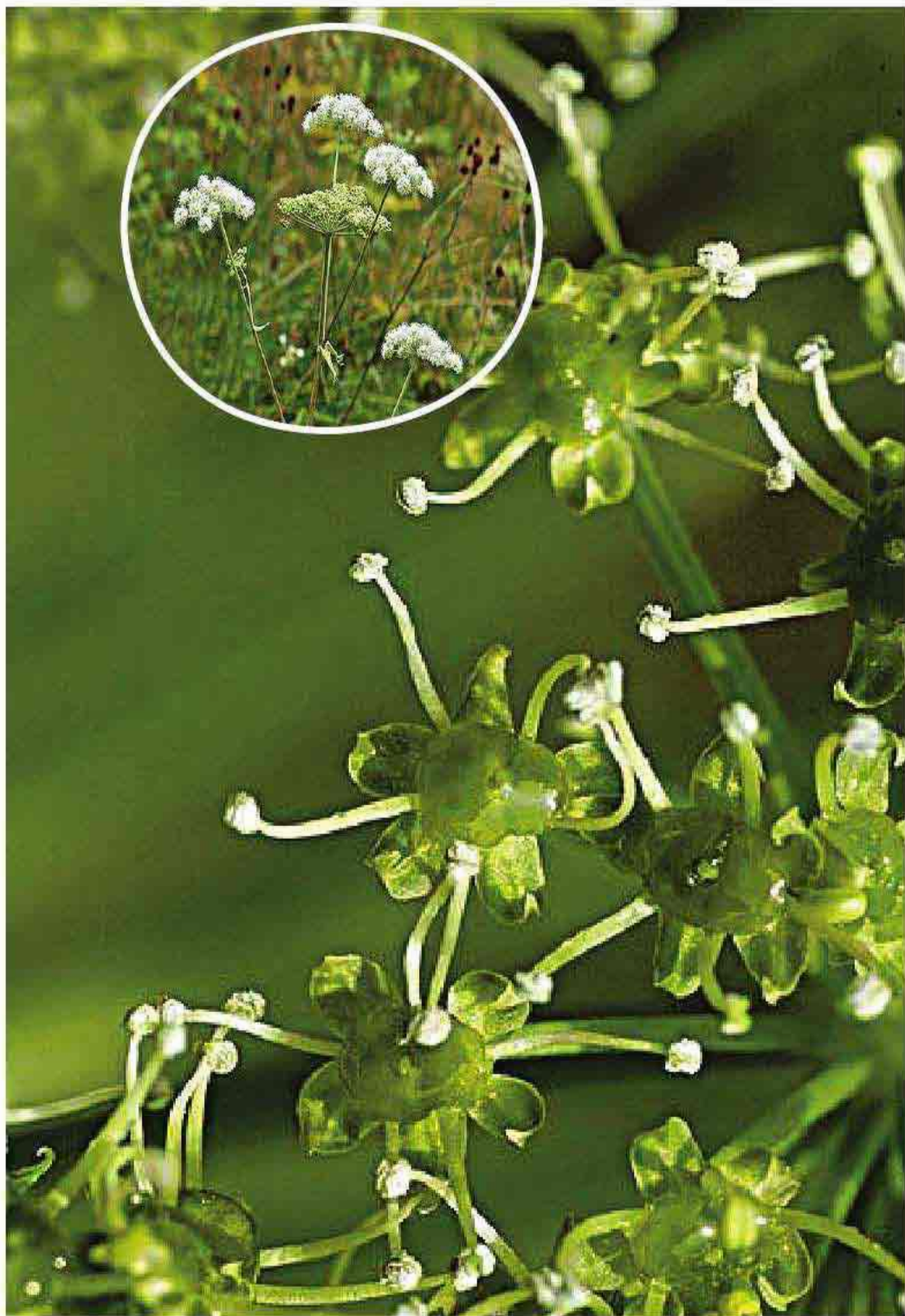
نبات الأسترأجلس نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم، يعرف علمياً باسم *Astragalus membranaceus*، والجزء المستخدم منه الجذور، التي تحتوي على أسباراجين، وكالسيوم، وفورمونيتين وأستراغالوزيدات وكوماتاكينين وستيرولات، يستعمل جذر الإسترأجلس على نطاق واسع لاحتباس السوائل والأعضاء الهابطة وبالأخص الرحم، يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ كبسولات ٣ مرات في اليوم.

#### ٢- الأرقطيون Burdock:

نبات ثنائي الحول يعرف علمياً باسم *Arctium lappa*، الجزء المستخدم الأوراق والثمار والجذور، وتحتوي على جلوكوزيدات مره وفلافونيات وحمض العفص ومتعددات الأسيتيلين وزيت طيار. يستخدم جذر الأرقطيون كمطهر ومنظف ومضاد حيوي، ويستخدم لعلاج مشكلات البطن الرحيمي. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ٣ مرات يومياً.

#### ٣- حشيشة الملاك Angelica:

حشيشة الملاك عبارة عن نبات عشبي عطري ثنائية الحول، تعرف علمياً باسم *Angelica archangelica*، الجزء المستعمل من النبات الجذور والأوراق والسوق والبذور. تحتوي الجذور على زيت طيار ولاكتونات وكومارينات. يستخدم جذر حشيشة الملاك ضد التهابات وفي حالة ضعف دوران الدم، كما تساعد على خلق توازن للهرمونات. يستخدم جذر حشيشة الملاك الذي يوجد على هيئة مستحضر مقنن بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.



### ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين هـ: وهو يساعد على التوازن الهرموني، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تحسن من أعراض مرض البطان الرحمي. تستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- فيتامين ب المركب: يعزز إنتاج خلايا الدم والتوازن السليم للهرمونات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٤- جلوكونات الزنك: تستخدم لسلامة الأنسجة والمناعة. يؤخذ ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي ١٠٠ مجم يومياً.

### تعليمات يجب اتباعها:

- ١- تجنبني طعام المواد التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والتمه والجوارانا والشيكولاتة، والأطعمة المقلية والدهون والأطعمة التي تحتوي على إضافات والوجبات السريعة واللحوم الحمراء والدجاج، عدا تلك التي تمت تربيتها عضوياً ونزع جلدها عند الطبخ، وكذلك الأطعمة المصنعة والملح والسكر والمحار.
- ٢- تناولني غذاء يكون نصفه على الأقل من الخضراوات غير المطبوخة والفاكهة الطازجة، وتناولني منتجات الحبوب الكاملة فقط وليس منتجات الدقيق الأبيض. وليتضمن غذاؤك مشروبات الخضراوات المصنوعة من الخضراوات الورقية داكنة اللون.
- ٣- استخدمني عشب البحر الأسود لإضافة الحديد إلى غذاؤك، فالنخيز الغزير المعتاد شهرياً عند المصاب بالبطان الرحمي كثيراً ما يؤدي إلى نقص الحديد.
- ٤- إذا كنت تتعاطين أي علاج للبطان الرحمي فعليك إبلاغ طبيبك في الحال عن أي أعراض جديدة أو زيادة في شدة الأعراض، خاصة الصعوبة في التنفس أو

آلام في الصدر أو الساقين، فهذه الأعراض قد تشير إلى وجود جلطة دموية. كما أن هناك حاجة للكشف الدوري المتكرر لمتابعة الآثار الجانبية المحتملة مثل هشاشة العظام.

- ٥- استعملي الحفاضات بدلاً من الحشو المهبلّي أثناء نزول الطمث، فالحشو قد يزيد من احتمال حدوث ارتجاع للطمث، كما أنه يزيد حدة الألم والتقلصات.
- ٦- حاولي صيام ثلاثة أيام كل شهر قبل الموعد المنتظر لنزول العادة الشهرية، واستخدمي للشرب الماء المقطر بالبخار والعصير الطازج.







مرض البلاجرا نوع من الأمراض يسببه نقص مركب النياسين (فيتامين ب ٣) ومركبات فيتامين ب الأخرى. انتشر هذا المرض بعد أن أحضر الأسبان الذرة الشامية من أمريكا الوسطى إلى أوروبا أوائل القرن الثامن عشر الميلادي. والذرة الشامية تقتصر إلى مركب النياسين؛ ولذا أصيب كثير ممن كانت الذرة الشامية الجانب الأكبر في غذائهم بهذا المرض. وقد انتشر مرض البلاجرا في بلاد العالم، التي يتخذ أهلها الذرة الشامية طعاماً رئيسياً لأكثر من ٢٠٠ عام. وفي أوائل القرن العشرين استطاع الطبيب الأمريكي جوزيف جولد بيرج أن يبرهن على أن لمرض البلاجرا علاقة بالغذاء. وفي الوقت الحاضر تنتشر البلاجرا في البلاد النامية، حيث الذرة الشامية ومشتقاتها هي الطعام الرئيس. وقد يصاب بهذا المرض من لا يكون طعامه متوازن العناصر الغذائية، وفي أوساط الفقراء، وكذلك بين الأفراد الذين يتعاطون الكحوليات والمخدرات.

تشمل أعراض مرض البلاجرا المبدئية الضعف وفقدان الشهية والإسهال وسوء الهضم. وينشأ الالتهاب الجلدي بالأخص على الأجزاء المعرضة للشمس أو الحرارة أو الاحتكاك أو غيرها.

كما يتورم اللسان ويلتهب وتظهر آفات داخل الفم وحوله من الخارج. أما أعراض المرض المتأخرة فتشمل القلق والصداع والتوتر العصبي والأرق. وقد تظهر حالات الإصابة الشديدة بمرض البلاجرا إلى الذهان الحاد. وكلما يمكن احتياجه لمنع المرض تغيير الغذاء إلى الأطعمة الغنية بالبروتينات: كاللحم والسمك والبيض

والحليب ومنتجات الألبان؛ إذ إنها غنية بمركب النياسين (فيتامين ب ٣) والثيامين (فيتامين ب ١) وحمض الفوليك.

ويجب على مريض البلاجرا تناول كمية وفيرة من الأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب، والمتوفرة في التين والبقول والأفوكاتو والبروكلي والكرنب والموز والمكسرات والبدور وزبدة فول الصويا والفول السوداني والبرقوق والطماطم والحيوب الكاملة والبطاطس وسمك الهلبوت والسلمون وبدور دوار الشمس وسمك (أبو سيف) والتونة والصدور البيضاء منزوعة الجلد من الديك الرومي والدجاج، حيث إن هذه الأطعمة مصادر جيدة للحمض الأميني المعروف التربتوفان، الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين ب ٣.

هناك أخطار لتناول فيتامين ب ٣ المعروف بالنياسين، حيث إن مرضى السكر يجب أن يتعاطوا هذا الفيتامين بحذر؛ حيث إنه قد يرفع مستوى السكر. والاستخدام الطويل للنياسين قد يزيد من خطر الإصابة بمرض النقرس. وقد أشارت بعض الدراسات إلى خطر الاستعمال الطويل للنياسين وخصوصاً في كبار السن. والمضاعفات القصيرة لزيادة جرعة النياسين تتضمن الحكة والتهيج وأمراض الجلد. أما على المدى الطويل فإن الجرعات العالية من النياسين يمكن أن تشكل خطورة كبيرة، وتناوله بجرعات قليلة ولمدة سبعة أشهر يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد.





البهاق مرض جلدي يتميز ببقع طباشيرية بيضاء محاطة بجذور داكنة اللون. أو هو عبارة عن اختفاء لون الجلد الطبيعي في مساحات من الجلد، وذلك راجع إلى تدمير الخلايا الملونة في الجلد والمعروف باسم ميلانوسيتا.

ليست هناك أعراض للبهاق سوى الدوائر التي تختلف في أحجامها ومساحاتها على سطح الجلد من المناطق غير الملونة، التي تأخذ شكل لون الكريم الباهت.

تكون هذه البقع في أول ظهورها صغيرة لا يزيد قطرها عن ملليمترات قليلة ثم تتزايد أحجامها، ويكون الجلد في منطقة الإصابة طبيعياً سوى اختلاف اللون عن الجلد الأصلي، وكذلك ينبت الشعر بصورة طبيعية في منطقة البهاق. تكون منطقة الإصابة في منطقة الظهر واليدين والذراعين والوجه والرقبة والجفون وعند الإبط وبجدار الجهاز التناسلي. وقد يتطور البهاق حتى يشمل كل الجلد بما في ذلك بصيلات الشعر نفسها. ولا يؤدي البهاق إلى أي ألم أو حكة. إذا كانت المنطقة المصابة توجد في فروة الرأس، فإن الشعر الذي ينمو فوقها قد يتغير إلى اللون الأبيض. ولم يعرف سبب مباشر لحدوث هذا المرض حتى الآن، ويقال: ربما يكون له علاقة بمشكلة المناعة الذاتية، أو ربما خلل في وظيفة الغدة الدرقية قد يكون أحد الأسباب، أو ربما إصابة فيزيائية للجلد. ويتأثر البهاق بأشعة الشمس، ولذا يجب عدم التعرض كثيراً لأشعة الشمس.

## علاج البهاق،

ينقسم علاج البهاق إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصحية، وأهمها:

١- يمكن استخدام منتجات تجميل لإخفاء بقع البهاق، حيث تغطي المناطق المصابة بطبقة داكنة مقاومة للماء مثل Derma Blend.

٢- يمكن اللجوء إلى تبييض البشرة التي لم تتأثر ببقع البهاق عن طريق استعمال مادة آمنة تزيل اللون الطبيعي للجلد؛ فيصبح لون الجلد كله أسوداً من غير فرق في اللون بين البقع المصابة والجلد السليم، واسم المادة المستعملة هيدروكوينون Hydroquinone.

ثانياً: الأدوية العشبية: أهم الأدوية العشبية، هي:

١- الجذر المر Picrorrhiza: هو عشب معمر له أوراق أهليجية مسننة وأزهار بنفسجية تنمو في سنابل. يعرف علمياً باسم Picrorrhiza Kurroa. والجزء المستخدم الجذامير التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة، يتضمن الكوتين والكوكوربيتاسين والأبوسينين.





تستخدم جذامير النبات لإنقاص حجم بقع البهاق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذمور وإضافتها إلى ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً لمدة شهرين.

٢- ماء البصل والخل: إن عصير البصل إن خلط مع الخل بنسبة ١:١ واستخدم المزيج دهاناً على مكان الإصابة بمعدل ٢-٦ مرات يومياً ولمدة لا تقل عن شهرين، فإن ذلك سيشفى البهاق بإذن الله.

٣- عسل النحل + النشادر: إذا خلط عسل نحل أبيض نقي مع النشادر لتكوين عجينة تشبه المرهم، ثم يوضع على مواقع الإصابة مرة واحدة في اليوم ولمدة شهرين، فإنه بإذن الله علاج شافٍ.

٤- كميات متساوية من ثمار التين ودقيق الشعير والحلبة: يؤخذ عدة حبات من التين الجاف وتقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة، يضاف له ملعقتان من كل من مسحوق الشعير والحلبة، وتخلط مع التين المنقوع وتدهن جيداً، ثم توضع ليخة على مواقع البهاق، وذلك عند الخلود إلى النوم ليلاً فقط، وتزال عند الصباح وتغسل بالماء والصابون، حتى يزول المرض، بإذن الله.

#### ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- السيليك: يعد من المعادن الجيدة الذي يعطي جلدًا قوياً ومرناً، وينشط تكوين الكولاجين. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- حمض بارا أمينو بنزويك: يساعد هذا الحمض على وقف الاضطراب، الذي يؤدي إلى سوء تلوين الشعر. يؤخذ على هيئة حقنة، ويستعمل تحت إرشاد الطبيب.

٣- فيتامين ب٥: هذا الفيتامين مقاوم للتوتر النفسي مهم للتكوين الصبغي للجلد. يستخدم تحت اللسان وإرشادات الطبيب المختص.



## التسمم الغذائي Food Poisoning

التسمم الغذائي ينتج عن طعام ملوث ببكتيريا أو فيروس أو فطريات أو مواد كيميائية أو ينتج عن مواد سامة في حد ذاتها. وتتفاوت الأعراض تفاوتاً كبيراً، لكنها في أغلب الحالات تشمل الغثيان والقيء والتشنج والإسهال. وقد تؤدي بعض أنواع التسمم إلى شلل العضلات، وربما الموت.

تنتج معظم حالات التسمم من التلوث بالبكتيريا. وتهاجم البكتيريا أي غذاء تقريباً، غير أن التلوث غالباً ما يحدث في اللحوم والأغذية البحرية والأغذية المحفوظة في المنزل ومنتجات الألبان خاصة القشدة والكسترد والخضراوات ومبيدات الحشرات.

إن التلوث بالبكتيريا العنقودية هو السبب في أغلب حالات تسمم الغذاء. والعنقوديات كائنات حية معروفة تنتمي إلى مجموعة من البكتيريا الكروية تسمى المكورات، وتظهر تحت المجهر على هيئة عناقيد العنب. وتوجد ضروب كثيرة للعنقوديات، يمكن تمييزها عادة بتركيب سطحها أو مكان نموها. وتنمو العنقوديات في كل مكان في البيئة المحيطة بنا، في الهواء وفي الماء وعلى الأرض وحتى على أجسام الإنسان والحيوان. ومعظم ضروب العنقوديات غير ضار. والحبوب والقوباء تسبب فيها العنقوديات التي تدخل الجسم أثناء جرح في الجلد. أما العنقوديات الأخرى التي تتسرب بصورة أعمق في الجسم فيمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي وتسمم الدم. وأخطر العنقوديات البكتيريا الذهبية المعروفة علمياً باسم *Staphylococcus aureus*. فهي مسؤولة عن نحو ٢٥٪ من كل حالات التسمم الغذائي. هذا الكائن الصغير يوجد

عادة في الأنف والحلق، ولكن في حالة تلوث منتج الطعام به عن طريق العطس أو السعال مثلاً يمكن للبكتيريا أن تنمو وأن تنتج سمّاً معويّاً Enterotoxic. هذا السم يستهدف خلايا الأمعاء بالتحديد، وهذا السم بالذات هو الذي يسبب التسمم الغذائي أكثر من البكتيريا نفسها، وتبدأ عادة في الظهور بعد ساعتين إلى ثماني ساعات من تناول الطعام الملوّث.

يوجد سم البكتيريا العنقودية غالباً في اللحم والدجاج ومنتجات البيض والتونة وسلطة البطاطس وسلطة المكرونة والعجائن المحشوة بالكريمة.

وينتج نوع آخر، شائع من تسمم الغذاء من التلوث ببكتيريا السالمونيلا Salmonella، وهي نوع شائع وبكتيريا السالمونيلا جزء من الكائنات الدقيقة الطبيعية، وهي تنتقل بسهولة من الطعام، وأيدي من يقومون بتحضيره، وسطوح الأدوات مثل السكاكين المناضد. وتتكاثر السالمونيلا في الماشية التي تم إعطاؤها مضادات حيوية في طعامها لكي تنمو بسرعة، وتعد ثلاثة أرباع الدجاج في الولايات المتحدة مصابة بالسالمونيلا، وداء السالمونيلا هو السبب الأول لوفيات التسمم الغذائي في الولايات المتحدة الأمريكية. تتباين أعراض العدوى بالسالمونيلا ما بين آلام في البطن والإسهال الشديد والجفاف إلى ما يشبه حمى التيفوئيد. وعادة تظهر الأعراض فيما بين ٨-٨٤ ساعة من تناول الطعام الملوّث بهذه البكتيريا، ويكون الإسهال أول علامات التسمم. كما يمكن للسالمونيلا إضعاف الجهاز المناعي، وتضر بالكلى وبالجهاز الدوري، وكذلك التهاب المفاصل. ينتشر داء السالمونيلا في الأشهر الدافئة من السنة، وتنتج معظم الحالات من التسمم عند تناول الطعام الملوّث وبالأخص الدجاج واللحم والبيض ومنتجات الخنزير، ويكون الخطر لمن يطعمون اللحم النيء أو غير المطهو تماماً. وتجد الطهاة الذين يمسون اللحوم أو الدواجن النيئة الملوثة بالبكتيريا عادة، ثم يمسون الأطعمة الأخرى دون غسيل أيديهم قبل هذا، يعرضون الآخرين لخطر الإصابة. كما أن الطهاة الذين يلعبون أصابعهم بعد الإمساك باللحم أو الدواجن النيئة يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة بالعدوى ببكتيريا السالمونيلا. يعد البيض من الأغذية التي ينمو عليها بكتيريا السالمونيلا، وقد وجد أن عدم طهي البيض جيداً أدى إلى إصابة أعداد كثيرة بالتسمم الغذائي، كما وجد أن تناول الكابوريا النيئة والمحار والسوشي الذي يعد من الأسماك النيئة.

وتأتي بكتيريا الكلوستريديوم المعروفة علمياً باسم *Clostridium botulinum* التي توجد عادة في التربة على هيئة أبواغ (Spors) تتسبب في نوع خطير جداً من التسمم الغذائي. فهذا النوع يؤثر على الجهاز العصبي المركزي، وكما هو الحال في البكتيريا العنقودية، ليست البكتيريا نفسها، التي تسبب التسمم، ولكن إنتاجها للسم (التوكسين)، حيث يعوق السم الذي تنتجه انتقال الإرشادات من الأعصاب إلى العضلات، مما يؤدي إلى إصابة العضلات بالشلل الذي كثيراً ما يبدأ بالعضلات المسؤولة عن تحريك العينين والبلع والكلام، ثم يتقدم ليشمل عضلات الجذع والأطراف. كما تتضمن الأعراض للبوثلوليه الضعف الشديد وازدواج الرؤية وانسدال الجفون والبلع بصعوبة، تظهر الأعراض بعد ١٢ - ٤٨ ساعة من تناول الطعام الملوث، وفي النهاية يمكن أن ينتج ضعف العضلات يؤثر على الجسم كله بما في ذلك عضلات التنفس. وقد يصاب الشخص بالشلل أو الوفاة في الحالات الشديدة. يوجد هذا النوع من البكتيريا في الباذنجان والذرة والأسباراجس والأسماك المدخنة والمملحة والفاصوليا الخضراء ولحم الخنزير والإستاكازو ولحوم اللانشون والسجق والتونة وعيش الغراب والسيانخ والأطعمة المعلبة.

وهناك نوع آخر من البكتيريا يعرف علمياً باسم *Campylobacter Jejuni* الذي عرف عنه أنه كان يصيب الأبقار ويصيب الإنسان أيضاً، هذا النوع لا تظهر أعراضه إلا بعد ما بين ٣-٥ أيام، والناس الذين يتسممون بهذا النوع من البكتيريا لا يعتقدون أنهم تسمموا بالغذاء، حيث إن الاعتقاد السائد هو ظهور التسمم الغذائي في أثناء ساعات من تناول الغذاء؛ ولذلك لا يخطر ببالهم أنهم تعاطوا طعاماً قبل ٣ أو خمسة أيام، ثم تظهر أعراضه. تشمل أعراض هذا النوع من البكتيريا تقلصات في البطن وإسهالاً وحمى ونزول الدم في البراز. توجد هذه البكتيريا عادة في أمعاء الماشية والديكة والدجاج ولحم الخراف.

هناك نوع آخر من البكتيريا يعرف علمياً باسم *Clostridium Perfringens* الذي يتحمل الحرارة بشكل كبير؛ وعليه فإنها لا تتأثر بالطهي العادي تتكاثر هذه البكتيريا بسرعة، وتكون جراثيم، وتفرز مواد سامة تتخلل الطعام. وسُموم هذه البكتيريا تقاوم



الحرارة. أعراض التسمم بهذا النوع من البكتيريا: غثيان بسيط وقيء يستمر لمدة يوم، لكنه قد يمثل مشكلة خطيرة جداً لكبار السن. وتعد اللحوم الملوثة ومنتجاتها أكثر المصادر المعتادة لهذا النوع من التسمم الغذائي.

كثير من الناس يعتقد أن جميع حالات التسمم الغذائي تنتج من البكتيريا، ولكن الدراسات تقول غير ذلك؛ حيث يوجد أحياء من ذوات الخلية الواحدة مثل الجارديا التي تعرف علمياً باسم *Gardia lamblia*، وهو طفيل أولي يصيب الأمعاء الدقيقة، ويرتبط بتناول الماء الملوث. وتعد البيئة الرطبة الباردة مناسبة لنمو هذا الكائن الدقيق. تظهر أعراض الإصابة عادة خلال أسبوع من تناول الغذاء الملوث بهذا الكائن الدقيق، وتتضمن الإسهال والإمساك وآلام البطن وإخراج الغازات وفقدان الشهية والغثيان والقيء.

هناك نوع آخر يسبب التسمم الغذائي، وهو فيروس يعرف باسم *Norwalk virus*، وهذا الفيروس منتشر جداً، ويمكن أن ينتقل إلى الطعام والمياه، ويسبب حالات كثيرة من الإسهال بين الأطفال والبالغين، وتظهر أعراض هذا الفيروس من يوم إلى يومين. يوجد نوع آخر يسبب التسمم الغذائي، وهو الشعيرينات الحلزونية المعروفة علمياً باسم *Trichinella spiralis*، وهي دودة مستديرة تسبب عدوى تعرف باسم داء الشعيرية *Trichinosis* الذي يكون نتيجة لتناول لحم الخنزير ومنتجاته.

وأعراض داء الشعيرية حمى وأديما في الجفنين وآلام في العضلات وتظهر الأعراض أثناء يوم إلى يومين من تناول الطعام الملوث.

وهناك نوع من الأسماك البحرية تسبب التسمم الغذائي وهو سمك الأسقمري *Scombroid poisoning* يدعى التسمم بالتسمم بالهستامين. ويعد هذا النوع من التسمم من الأنواع النادرة، فبعد صيد سمك الأسقمري يمكن للتحلل البكتيري، الذي يحدث فيه أن يتسبب في إنتاج تركيز عال من مادة كيميائية تسمى الهيستامين. وعند تناول سمك الأسقمري وبعد دقائق، يمكن للهستامين أن يتسبب في ظهور أعراض تشمل تورم الوجه والغثيان والقيء وآلاماً في البطن وطفحاً جلدياً. ولكن لحسن الحظ أن الأعراض والتسمم يزولان بعد ٢٤ ساعة.

## هل هناك علاج للتسمم الغذائي:

نعم هناك علاج للتسمم الغذائي، وهو ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: الأدوية العشبية:

### ١- خاتم الذهب Goldenseal:



خاتم الذهب نبات عشبي صغير معمر يعرف، علمياً باسم *Hydrastis Canadensis*. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على قلويدات اللايزوكينولين وأهمها هيدراستين، وبربرين، وكندين. كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. يستخدم جذر خاتم الذهب كمقوِّ ومضاد للالتهابات، يوقف النزيف الداخلي ومضاد جيد للبكتيريا.



يعد قلويد البربرين مضاداً للجراثيم ومبيداً للأُمبيبات، كما أن له مفعولاً مقوياً للجهاز العصبي المركزي.

يستخدم جذر خاتم الذهب على هيئة خلاصة، لعلاج التسمم الغذائي البكتيري؛ حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتغلى مع ماء كوب ماء لمدة ٥ دقائق، ثم يصفى ويشرب منه ثلث الكوب كل أربع ساعات، حيث يساعد على البكتيريا في القولون. يجب ألا يستخدم لأكثر من أسبوع واحد.

## ٢- اللوبيليا Lobelia:

وتعرف باللوبيليا المنفوخة وبالتبغ الهندي وهي نبتة حولية. يعرف النبات علمياً باسم *Lobelia inflata*، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على قلويدات من مجموعة البيريدين.



وأهم مركبات هذه المجموعة اللوبيلين واللوبيليدين واللوبيلانين واللوبيلانيدين وأيزولوبيلانين وحموض كربوكسيلية. تستخدم اللوبيا كمنبّهة للجهاز التنفسي ومضادة للتشنج ومقشّعة. تستعمل حقنة شرجية من مُغلّى عشب اللوبيليا لتخليص الجسم من السموم الناتجة عن التسمم الغذائي البكتيري.



### ٣- عرق الذهب Ipecacuanha:

يوجد نوعان من عرق الذهب هما *Cephalis ipecacuanha* والآخر *Cephalis acuminata*. يحتوي عرق الذهب على قلويدات أيزوكوينولية، وأهمها الإميئين *Enetine* والسيفالين *Cephaline* ومركبات أخرى مثل حمض العنصر وجلوكوزيدات.



يستخدم عرق الذهب ضد الزحار الأميبي؛ يعمل منه خلاصة للأشخاص الذين يتسممون بالغذاء من أجل إخراج الغذاء المحتوي على البكتيريا؛ حيث إن هذا العقار مشهور بكونه مقيئاً جيداً، وأغلب المستشفيات لديها خلاصة عرق الذهب لإعطائه للمتسممين عن طريق الغذاء، ويعد من الوصفات الجيدة لهذا الغرض. ويجب استخدام خلاصة عرق الذهب تحت إشراف طبي.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

١- أقراص الفحم: يؤخذ ٦ أقراص من الفحم الذي يباع في الصيدليات عند أول علامة للمرض، ثم مرة أخرى بعد ٦ ساعات، تؤخذ منفصلة عن الأدوية والمكملات الأخرى والفحم يزيل المواد السامة من الدم والقولون.

٢- الثوم Garlic: يعد الثوم مزيلاً قوياً للسموم ومدمراً للبكتيريا في القولون. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات يومياً مع الطعام، وعند الذهاب إلى مطعم لتناول أي وجبة فيجب أن يحتاط الشخص ويأخذ معه كبسولتين من الثوم، لكي يتناولهما قبل الطعام مباشرة في المطعم.

٣- ألياف Aerbic Balk: وهو يزيل البكتيريا التي التصقت بجدار القولون، ويمنعها من دخول الدم، مما يقلل من الأعراض وسرعة الشفاء. يؤخذ بعد ٦ ساعات من الجرعة الثانية من أقراص الفحم. ثم مرتين يومياً بعد ذلك، ويجب أخذ هذا المكمل منفصلاً عن المكملات والأدوية الأخرى.

٤- Aerobic ٠٧: وهو من إنتاج Aerobic life يقوم هذا المستحضر بتدمير البكتيريا الضارة مثل السالمونيلا. يؤخذ ٢٠ نقطة في كوب من الماء كل ٣ ساعات.

## ثالثاً: الإرشادات التي يجب اتباعها للوقاية من التسمم الغذائي:

١- عند تعرضك لأي تسمم غذائي فعليك الاتصال بأي مركز للمعلومات الدوائية والسموم الموجودة في المستشفيات وفي كلية الصيدلة، التي تعمل على مدار الساعة لتلقي أسئلة الناس.

٢- إذا كان لديك شك أنك قد تعرضت للتسمم من طعام تناولته في مطعم عام أو في أي مكان آخر لتقديم الأطعمة، فعليك الاتصال بأقرب مكتب للشؤون الصحية فوراً، وذلك من أجل إنقاذ أناس آخرين من التسمم.

٣- اغسل يديك قبل الإمساك بالطعام وبعد الإمساك باللحم أو الدجاج النيء؛ حيث يمكن للبكتيريا الضارة الانتقال إذا تم مسك الطعام.

- ٤- احتفظ بلوح لتقطيع اللحم وآخر لتقطيع الخضراوات؛ حيث سيمنع هذا انتقال البكتيريا من اللحم إلى الخضراوات. اغسل ألواح التقطيع ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل بمحلول يتكون من ربع كوب من ماء الأكسجين ٣٪ وجالونين من الماء ثم بعد ذلك اغسل الألواح بماء نظيف.
- ٥- قم بغسل أي أوانٍ لامست الهامبورجر أو الدجاج أو البيض أو الأطعمة البحرية النيئة. لا ينبغي لهذه الأواني أن تستخدم من أجل أطعمة أخرى حتى يتم تطهيرها.
- ٦- انتبه لعب الطعام المنتفخة والبرطمانات المشروخة أو الأغذية غير المحكمة للمنتجات. حيث يشير هذا إلى بكتيريا البوتشولوية. تخلص من العلب المنتفخة أو الصدئة أو الموهجة. انتبه لأي شروخ في البرطمانات أو تسرب في اللقافات الورقية، واحترس عند تناول الأطعمة التي تم تعليبها في المنزل.
- ٧- ينمو العفن عادة على الأطعمة الفاسدة، لذلك ينبغي تجنب الأطعمة الآتية إذا نما العفن عليها، وهي: الخبز ولحوم اللانشوب ومنتجات الألبان غير الصلبة والدقيق والسجق والمكسرات الجافة، وزيد الفول السوداني، والدجاج المشوي، والخضراوات اللينة، والحبوب الكاملة. تخلص من أي أطعمة مطهية أو غير مطهية غطاها العفن.
- ٨- إياك واستخدام بيضة نيئة مكسورة قشرتها.
- ٩- قم بطهي اللحم والدجاج والأسماك جيداً، حيث ينبغي أن تصل الحرارة الداخلية للحم إلى ٧٤م على الأقل.
- ١٠- إذا اشتريت الطعام فعد إلى المنزل مباشرة خاصة في الجو الحار، وقم بتخزين الأطعمة في الحال كما هو مدون ببطاقات الأطعمة.
- ١١- اغسل حقائب الطعام والزجاجات بعد كل استخدام.
- ١٢- اضبط درجة حرارة الثلاجة على درجة ٤٠ فهرنهايت أو أقل واضبط الفريزر على درجة صفر فهرنهايت أو أقل.



## التسمم الكيميائي Chemical Poisoning

التسمم الكيميائي هو التسمم بالمواد الكيميائية السامة مثل الكلور، والمطهرات، والمعادن الثقيلة، ومبيدات الحشرات، ومبيدات الأعشاب، ومنتجات البترول، والمذيبات التي تستطيع أن تدخل جسم الإنسان، وتقلل الكفاية الوظيفية لأعضائه. بعض الكيميائيةات تمتص عن طريق الجلد، والبعض الآخر يستنشق أو يهضم وتهد الجهاز المناعي، ويحاول تنظيف نفسه من هذه السموم، ولكن قد يحدث تلف لبعض الأعضاء الداخلية مثل الكبد والكلى.

هناك تسمم كيميائي مزمن، ويحدث هذا النوع غالباً في الأشخاص الذين يستخدمون أو الذين يتعرضون للكيميائيات في بيئة عملهم. أو الذين يستخدمون كميات زائدة من الرذاذ الكيميائي. والأشخاص الذين يعيشون قريباً من مصانع أو تجهيزات مصنعية معينة قد يكونون عرضة أيضاً بشكل مزمن للكيميائيات السامة.

أما النوع الثاني من التسمم: فهو التسمم الكيميائي الحاد، الذي قد يحدث نتيجة بلع الكيميائيات المنزلية، وخاصة بين الأطفال مثل الكيروسين، وحمض الكبريتيك، أو أخذ كميات زائدة من عقاقير غير سليمة. أو تناول بعض أجزاء لنباتات سامة مزروعة في حديقة المنزل أو في المنتزهات العامة، وهذا يحدث كثيراً.

### علاج التسمم بالكيميائيات:

يعتمد علاج التسمم الكيميائي على استخدام المكملات الغذائية والتحذيرات، التي يجب اتباعها بدقة، وهي:

- ١- يؤخذ المكمل الغذائي المعروف بمركب الأحماض الأمينية الحرة، الذي يؤخذ بمعدل مرتين يومياً على معدة خاوية. ويقوم هذا المركب بمساعدة وظائف الكبد، ويفضل استخدام هذا المكمل الغذائي في صورة أقراص تحت اللسان.
- ٢- مستخلص الكبد النقي: يجب استخدامه حسب وصف المختص، وهو يمد الجسم بفيتامينات ب والحديد، ويزيل سمية الكيمائيات. يستخدم عادة الحقن للتسمم الكيميائي الشديد وتحت إشراف الطبيب.
- ٣- حقن فيتامين ب المركب: يقوم على حماية الكبد والوظائف العضوية، وإذا لم يتوافر الحقن فتؤخذ أقراص فيتامين ب المركب تحت اللسان.
- ٤- فيتامين ج + بيوفلافونيدات: تحمي الجسم من الملوثات، وتساعده في التخلص من المواد السامة.
- ٥- مستخلص بذور العنب: يعد مستخلص بذور العنب من أقوى مضادات الأكسدة.
- ٦- ل سيسثين + ل ميثونين: وهما من الأحماض الأمينية، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم من كل منهما يومياً، وذلك على معدة خاوية، وتؤخذ مع الماء أو مع العصير ولكن ليس مع الحليب، ويجب أن يتناول الشخص معهما ٥٠ ملجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ ملجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل. تقوم هذه الأحماض والفيتامينات على إزالة السموم وإعادة بناء الجسم.
- ٧- السيلينيوم: يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً، وهو يعمل مع فيتاميني ج، هـ لإزالة السموم من الجسم.
- ٨- مساعد الإنزيم Q10: يؤخذ بمعدل ٣٠ - ٦٠ ملجم يومياً، وهو يساعد على إعادة بناء الجهاز المناعي وزيادة إمداد الأنسجة بالأكسجين.
- ٩- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، وهو يقوم على إزالة وتنقية مجرى الدم من السموم.



## تعليمات وتحذيرات يجب اتباعها :

١- تناول طعاماً غنياً بالألياف، حيث إنها تساعد في تنظيف الجهاز الهضمي، ومن الأغذية التي يجب تناولها: كالشعير وال فول والموز والمشمش واللوز والبنجر وجوز البرازيل والأرز البني والجزر والبلح والسمك والثوم والعنب الأسود والبندق والليمون والعدس والسبانخ والبصل والزبادي والشوفان.

٢- تناول الأغذية المنبئة العضوية فقط، مثل الحلبة والماش وال فول.

٣- اشرب ماءً مقطراً منقى بالبخار فقط.

٤- قم بالصيام ثلاثة أيام من كل شهر، حيث إنه بمرور الوقت تتراكم السموم في الجسم كنتيجة لموثرات الهواء الذي تتنفسه والمواد الكيميائية التي تلوث الطعام الذي نأكله والماء الذي نشربه، بالإضافة إلى الوسائل الأخرى. ومن وقت لآخر يحاول الجسم أن يبحث عن وسيلة ليخلص نفسه من تلك السموم وينتزعها من أنسجته. وعند حدوث ذلك تنطلق تلك السموم إلى تيار الدم متسببة في أن يشعر المرء بأن حالته انحدرت إلى الأسفل. وأثناء هذه الدورة ربما يشعر الشخص بالصداع أو بالإسهال أو يعتريه الاكتئاب. فالصوم هو وسيلة فاعلة وآمنة لمساعدة الجسم أن ينتزع السموم من نفسه، ويجتاز هذه الدورة التي تعتريه فيها بالانحدار بسرعة أكبر وبأعراض أقل. لقد وجد أن الأمراض الحادة مثل اضطرابات القولون وأنواع الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي تستجيب بأحسن ما يكون للصيام بينما الأمراض الانحلالية المزمنة هي الأقل استجابة للصيام. إن الصوم يسبب إراحة الجسم من العبء المبدول في هضم الطعام، ويسمح للأجهزة بأن تخلص نفسها من السموم، بينما يقوم الجسم بتسهيل عملية الشفاء، بإذن الله.

٥- تجنب التعرض للكيميائيات بأي صورة كانت وبقدر الإمكان.



## التصلب العصبي المتعدد Multiple Sclerosis

مرض التصلب العصبي المتعدد، هو مرض يصيب الجهاز العصبي، ويصيب نحو ٣٥٠ ألف أمريكي، ٦٠٪ منهم نساء، وثلاثا الحالات توجد في السن ما بين ٢٠-٤٠ سنة. يعد المرض من الأمراض الخطيرة، التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي، فيصيب المخ والعصب البصري والحبل الشوكي. يؤثر المرض على أجزاء كثيرة من الجهاز العصبي فيدمر الأغشية النخاعية Myelin sheaths التي تغطي الأعصاب، حيث تتحلل مما يؤدي إلى خلل في الوظائف الكهربائية للأعصاب. ويتميز هذا التلف بترك ندب في النسيج العصبي تسمى Plaques، وأخيراً تتلف الأعصاب نهائياً، وهذه العملية تسمى حينئذ عملية التصلب Sclerosis.

### أسباب التصلب العصبي المتعدد:

هناك اعتقادات كثيرة حول أسباب التصلب العصبي، ومن هذه الأسباب ما يأتي:

- ١- يعتقد أن هناك مرضاً غير معروف يصيب الجهاز المناعي لدى الإنسان، حيث تهاجم كريات الدم البيضاء الأغشية النخاعية، كما لو أنها أجسام غريبة على الجسم.
- ٢- يعتقد بعض العلماء أن السبب هو فيروس أو كائن شبيه؛ لأن المرض يظهر في مجموعات متقاربة من الناس.
- ٣- يعتقد بعض العلماء أن الوراثة تلعب دوراً هاماً في هذا المرض.
- ٤- زيادة الدهون في الطعام ولا سيما الدهون المشبعة مثل دهون الحيوانات كالموجود في اللحوم والألبان ومنتجاتها.

٥- الحساسية وخصوصاً الحساسية لمنتجات الألبان أو المواد المحتوية على بروتين الجلوتين.

٦- التسمم الكيميائي للجهاز العصبي بالمبيدات الحشرية أو المواد الكيميائية الصناعية والمعادن الثقيلة قد تلعب دوراً في ظهور مرض التصلب العصبي المتعدد.

٧- السموم التي تنتجها بعض البكتيريا والفطريات في الجسم يمكن أن تحدث مرض التصلب العصبي.

٨- يعتقد بعض الخبراء أن التسمم بالزئبق قد يكون وراء كثير من الحالات المرضية، حيث وجد أن الزئبق يتحد مع DNA في الخلايا والأغشية الخلوية، مما يؤدي إلى خلل في خلايا الجهاز العصبي.

٩- يقال: إن الاستهلاك الزائد في الكحول يؤدي إلى تكون مادة تشبه الهورمونات، تسمى بروتاجلاندين، التي تزيد من خطورة المرض.

### أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد:

تختلف الأعراض كثيراً من مريض إلى آخر، كما تتوقف على الأجزاء المصابة من الجهاز العصبي، ففي المراحل الأولى المبكرة من المرض يعاني المريض من دوخة، وتغيرات نفسية مثل التقلب في المزاج أو اكتئاب، واضطرابات في العين مثل عدم وضوح أو ازدواج الرؤية والشعور بالوخز أو التنميل وخصوصاً في اليدين والقدمين، وفقد الاتزان وتشنج في العضلات، وغثيان وقيء وعدم الوضوح في الكلام، والرعدة، والشعور بالتعب والضعف وصعوبة في التنفس، وقد تحدث العنة لدى الرجال.

وفي الحالات المتأخرة من المرض يصاب المريض باضطرابات في المشي، حيث تكون المشية مترنحة، ويحدث التخشب في الحركات، ويمكن أن يحدث الشلل والصعوبة الشديدة في التنفس واضطرابات في الجهاز الهضمي والمثانة، وبالأخص سلس البول والإلحاح في التبول.

يتبع المرض نمطاً معيناً حيث تظهر الأعراض في صورة نوبات حادة تسمى Exacerbations، ثم تعود وتقل هذه الأعراض في مدد أخرى. ويختلف المرض كثيراً في سرعة سيره، فقد يكون معتدلاً نسبياً في بعض الحالات، مع ظهور أعراض قليلة بسيطة على مدار عدة سنوات، وفي أحيان أخرى يحدث المرض سريعاً ويسبب العجز التام.

## تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد:

يبدأ تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد بين ٢٥ - ٤٠ عاماً، وتتأثر النساء بهذا المرض أكثر من الرجال، ربما تقريباً الضعف، ويندر تشخيص المرض في الأطفال أو بعد سن الستين. ويمكن استخدام التصوير بجهاز الرنين المغناطيسي في تشخيص المرض، وليس هناك اختبار وحيد لتشخيص المرض.

## علاج مرض التصلب العصبي المتعدد:

ينقسم علاج مرض التصلب العصبي المتعدد إلى أربعة أقسام، وهي:

أولاً: المستحضرات الكيميائية المشيدة:

- ١- علاج Prednisone والمعروف تجارياً باسم دلتازون (Dettagone)، وهو أحد الكورتيكوستيرويدات، ويستخدم هذا العلاج عن طريق الفم، وهذا العلاج ليس علاجاً شافياً للمرض، ولكنه يخفف من أعراض المرض ومن النوبات، كما يستخدم إلى جانب ذلك ولمدة ٥ أيام فقط، مستحضر الكورتزون عن طريق الحقن، حيث يقلل من الآثار الجانبية التي تنتج من استخدامه عن طريق الفم.
- ٢- يمكن أن يصف الطبيب بعض الأدوية المضادة للتقلصات أو المهدئة مثل ديازيبام Diazepam المعروف تجارياً باسم فالسيوم Valium، وذلك لإرخاء العضلات المتصلبة وإزالة الألم أو يمكن إعطاء دواء امانتادين Amantadine والمعروف تجارياً باسم سيميتريل Symmetrel، لمقاومة التعب أو مضاد للاكتئاب المصاحب للمرض.

- ٣- حقن الأنترفيرون بيتا Interferon - beta وهذه عبارة عن تركيبة مشابهة لبروتين جهاز المناعة الطبيعي بيتا انترفيرون، الذي يمكن أن يقلل من حدة وتكرار النوبات.

- ٤- توجد مضخة صغيرة تزرع في البطن، وهذه المضخة الصغيرة تطلق مباشرة كميات محسوبة من دواء يسمى باكوفين baclofen المعروف تجارياً باسم ليوريسال Lioresal إلى الحبل الشوكي، لعلاج التشنجات التي تحدث مع



المرض. ويستمر الإمداد بالدواء من شهر إلى ثلاثة أشهر، وبعدها يمكن إعادة ملء المضخة باستخدام حقنة مخصصة لذلك. وطريقة العلاج أزالته كثيراً من الأعراض الجانبية مثل الضعف والنعاس والدوخة والدوار، التي كانت تظهر عند استخدام الدواء كأقراص.

٥- دواء Copolymeri المعروف تجارياً باسم Copaxone، وهو حديث يمنع زيادة حدة الدواء، وليس له أعراض جانبية.

٦- في كلية الطب بينوجرسي تبين أن استخدام العلاج الإشعاعي بأشعة إكس على الغدد اللمفاوية والطحال يمكن أن يقلل من تطور المرض إلى النصف في بعض الحالات. ومع ذلك فإن التعرض للإشعاع يثبط جهاز المناعة.

٧- يستخدم الأكسجين تحت ضغط عالٍ لعلاج مرض التصلب العصبي المتعدد، إلا أن استخدام الأكسجين كعلاج يمثل نقطة خلاف في الولايات المتحدة الأمريكية.

#### ثانياً: العلاج بالأعشاب والمشتقات الحيوانية:

هناك أعشاب عديدة يمكن استعمالها في علاج مرض التصلب العصبي المتعدد، ومن أهم هذه الأعشاب والمشتقات الحيوانية ما يأتي:

##### ١- القراص الشائك Stinging nettle:



وهو نبات شتوي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ومغطى بأشواك دقيقة لاسعة، ويستخدم لعلاج مرض التصلب العصبي، وذلك بالجلد العلاجي Urtication، حيث يلسع الجلد باستخدام النبات الطازج المغطى بشعيرات دقيقة لاسعة، وهو يلسع ويثير الجلد، مثل كريم نزع الشعر، لكنه يغذي الجسم عن طريق الجلد بعدد من المواد الكيميائية المفيدة. ومن ضمن هذه المواد



الهستامين Histamine. وكثير من المواد الكيميائية في القراص تعمل عمل قرص النحل.

## ٢- الكشمش الأسود Black Currant:

يحتوي زيت الكشمش الأسود على حمض الجامار لينوليك GLA، ويقال: إنه مفيد جداً في علاج التصلب العصبي المتعدد، وتعد مادة GLA مضاداً فاعلاً للالتهابات في علاج التفاعل المناعي الذاتي، ويؤخذ ٥٠٠ مجم من زيت الكشمش الأسود مرتين يومياً. ويقال: إن المريض يتحسن أثناء ٨ أسابيع. وتوجد مادة GLA في عشب لسان الثور وفي زيت الأخرية.

### ٣- التوت الأزرق Blue berry:



ويوجد منه عدة أنواع تحتوي ثماره على مواد تسمى البروسيا نيدينات الأوليجوميرية (OPCS Oligomeric Procyamidsins) وتركيبها الكيميائي معقد، لكن هناك دلائل على أنها تمنع تحلل بعض الأنسجة مثل الغشاء العصبي المحيط بالألياف العصبية، وهي تتمتع أيضاً بنشاط مضاد للالتهاب يمكن أن يخفف من أعراض التصلب العصبي المتعدد، وهذا سبب قوي لطعام المزيد والمزيد من هذا التوت.





#### ٤- الأخرية Evening primrose:



تحتوي على زيت مثل زيت  
الكشمش الأسود، فهو غني بمادة  
GLA، ويوصي بها العلماء في  
كل حالات التصلب العصبي  
المتعدد.



#### ٥- الأناناس Pimeapple:

تحتوي ثمرة الأناناس على أنزيمات البنكرياتين Pancreatin وبروملين  
Bromelain، الذي يكسر جزيئات البروتين وبالإضافة إلى نشاط هذه الأنزيمات  
المضادة للالتهاب، فإنها تقلل من نسبة المركبات المناعية في الدم CiCs.

من المعروف أن CiCs ترتفع في معظم أمراض التفاعل المناعي الذاتي مثل  
التصلب العصبي المتعدد. وهذه المركبات تنشط الجهاز المناعي، ليهاجم  
الجسم مما يدمر الأنسجة في النهاية.



# خربوزه یا خرباز طرب الی حبیب



## ٦- الرجلة Purslane:

من المعروف أن الرجلة «البقلة» غنية جداً بمادة المغنسيوم، ولقد استخدم عنصر المغنسيوم في علاج التصلب العصبي المتعدد، ووجد أنه من أفضل العلاجات لهذا المرض.

ويؤخذ ٣٧٥ مجم يومياً من الرجلة. ويمكن طعام الرجلة نيئة مع السلطة.



## ٧- الأرقطيون Burdock:

الجزء المستخدم من النبات هو الجذور، التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة وفلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومتعددات الإسيثلين وتربينات أحادية نصفية وأينولين. يعمل جذر الأرقطيون على طرد السموم من الجسم، يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر في ملء كوب ماء مُغلي، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم. ويوجد مستحضر مقنن، يؤخذ منه كبسولتان ٣ مرات يومياً.



#### ٨- الهندباء البرية Chicory:



الجزء المستخدم من الهندباء جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. تحتوي الجذور على إينبولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم الهندباء البرية على نطاق

واسع لتحسين وظائف الكبد ومقوية للجهاز الهضمي وطاردة للسموم. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم. كما يوجد مستحضر مقنن يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

#### ٩- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد من هذه النبتة عدة أنواع، ولكن النوع الدستوري هو المعروف باسم *Echinacea angustifolia*. والجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور التي تحتوي على السلكامايدز وحمض الكافئين ومواد عديدة السكاكر وزيت طيار وأيكونولين وبيتين. تستخدم على نطاق واسع كمنبهة للجهاز الهضمي وضد الحساسية ومقوية للذاكرة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور والأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم. ويوجد مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

## ١٠- سم النحل:



لأقوى العلاج باستخدام  
سم النحل نجاحاً  
كبيراً في معظم مرضى  
التصلب العصبي  
المتعدد، وتسمى هذه  
الطريقة Apitherapy.

يتم إعطاء السم عن

طريق الحقن إما بواسطة إبرة تحت الجلد، وإما بواسطة النحل نفسه، ويعمل  
السم كمضاد للالتهاب ومنشط لجهاز المناعة. ويمكن أن يخفف من الشعور  
بالتعب وتقلصات العضلات والضعف التي تحدث مع المرض.





### ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- مساعد الأنزيم Q10: هذا الأنزيم ضروري لتحسين الدورة الدموية وأكسجة الأنسجة وتنشيط جهاز المناعة، يؤخذ بمعدل ٩٠ ملجم يومياً.
  - ٢- زيت بذر الكتان: ضروري للسيطرة على المرض، ويؤخذ بمعدل ملعقة بعد كل وجبة.
  - ٣- الكبريت: يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم ٢-٣ مرات في اليوم، حيث يقاوم المواد السامة.
  - ٤- فيتامين ب١٢: يساعد على إطالة عمر الخلايا، ويساعد على منع التلف العصبي. يؤخذ ١٠٠٠ ميكروجرام يومياً ويؤخذ على هيئة أقراص توضع تحت اللسان.
  - ٥- كولين: ينبه الجهاز العصبي المركزي، ويساعد على حماية الأغشية النخاعية.
  - ٦- أسيدوفيللس: يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة مرتين يومياً على معدة خاوية. وهو يساعد في تخليص الجسم من المواد السامة وعلى امتصاص المواد الغذائية وهضمها
- رابعاً: تعليمات مهمة جداً يجب اتباعها خاصة بمرضى التصلب العصبي المتعدد:
- ١- تناول كميات وفيرة من النباتات النيئة والأطعمة المحتوية على حمض اللبنيك مثل الكراث والشبث ومشروبات الخضراوات التي تحتوي على كمية كبيرة من الكلورفيل.
  - ٢- اشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء النقي.
  - ٣- تناول فقط الأطعمة العضوية، التي لم تعالج كيميائياً أو لم يضاف إليها مواد حافظة مثل البيض والفواكه والحبوب الخالية من الجلوتين والمسكرات النيئة والبذور والخضراوات والزيوت النباتية المعصورة على البارد. وأحسن الوجبات للمصابين بهذا المرض هي الوجبات النباتية.

- ٤- لا تتناول الشعير والشيكولاتة والقهوة ومنتجات الألبان والأطعمة المقلية واللحم والشوفان والملح والتوابل والأطعمة الجاهزة أو المعلبة.
- ٥- اعمل حقنة شرجية مطهرة من وقت لآخر باستخدام عصير الليمون الطازج؛ حيث إن نظافة القولون تمنع تراكم السموم التي قد تؤثر سلباً على وظائف العضلات.
- ٦- لا تستعمل الدهون المشبعة والزيوت المعالجة كيميائياً والزيوت المخزنة دون تبريد.
- ٧- تجنب التوتر والقلق فقد تسبب الصدمات النفسية أو مدد الانفعال الزائد في حدوث ثوبات المرض.
- ٨- تجنب التعرض للحرارة مثل الحمامات الدافئة وحمامات الشمس أو ارتفاع درجة حرارة الوسط المحيط بك.
- ٩- اطلب على ممارسة الرياضة، وقم بتدليك الجسم يومياً، وحافظ على نشاطك الذهني.



## التقلصات العضلية Muscle Cramps

التقلصات العضلية من الأمراض الشائعة في الليل، وهي تؤثر على عضلات الساقين، وبالأخص بطن القدمين وبطن الساق. هذه التقلصات تحدث كثيراً لدى كبار السن. وبالنسبة للأطفال فقد يصيبهم نوع من الألم في الساقين والعضلات، وهذه الآلام تعرف بالآلام النمو.

لقد وجد الباحثون أن عدم التوازن بين نسبة كل من الكالسيوم والمغنسيوم في الجسم تسبب التقلصات العضلية. كما وجدوا أن نقص فيتامين E قد يكون أحد الأسباب. كما أن الأنيميا وتدخلين التبغ وقلة النشاط العام والألم الليفي العضلي والتهاب المفاصل تحدث التقلصات العضلية. كما أن ضربات الشمس ونقص إفرازات الغدة الدرقية والجفاف ودوالي الساقين تؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية. كما وجد أن مدرات البول التي تستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع أو أمراض القلب تؤدي إلى حدوث تقلص العضلات، كما أن قصور الدورة الدموية تؤدي إلى تقلصات الساقين.

### علاج التقلصات العضلية:

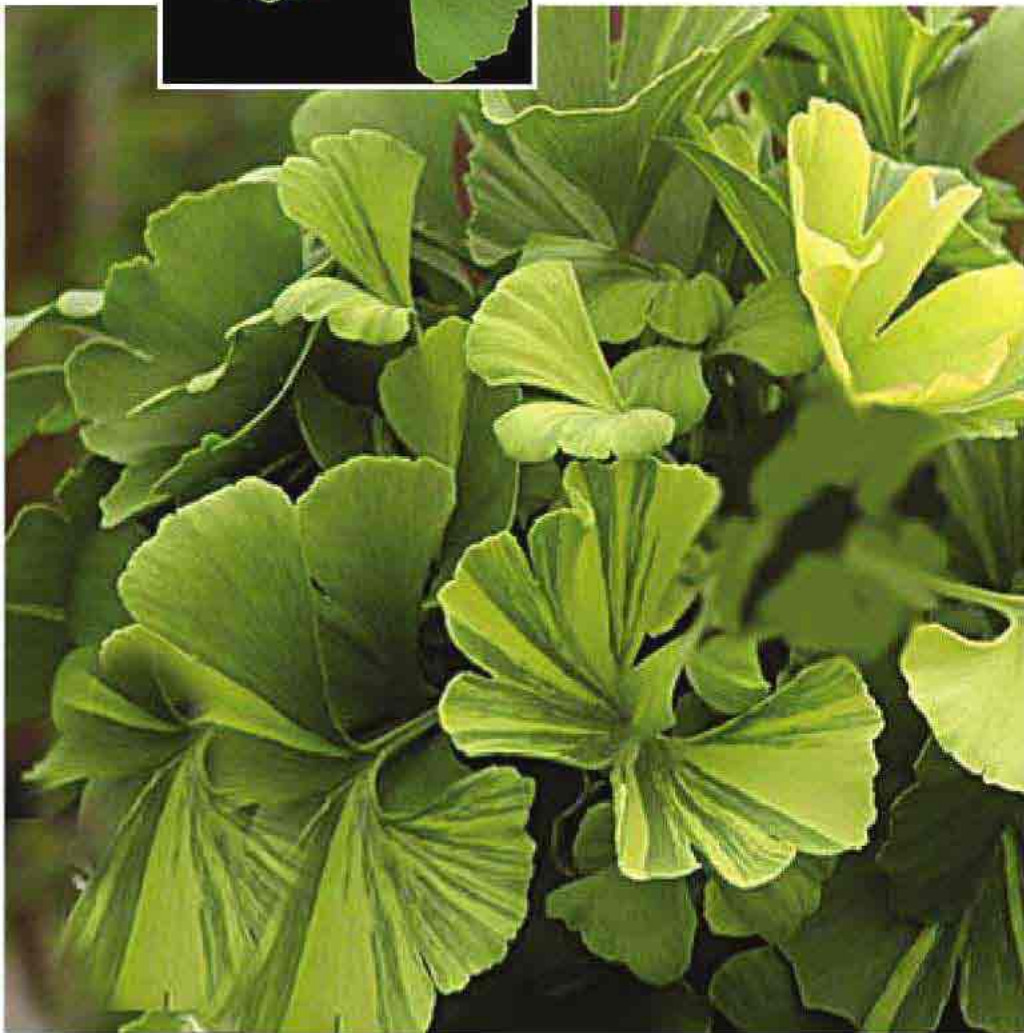
توجد بعض الأدوية العشبية والمكملات الغذائية تستخدم في علاج التقلصات العضلية، وأهمها ما يأتي:

#### ١- حشيشة الملاك (Dong Quai أو Angelica):

حشيشة الملاك من النباتات التي تحدثنا عنها وعن مكوناتها وتأثيراتها في عدة أمراض سابقة، وهي مفيدة جداً في علاج التقلصات العضلية ويوجد عدة مستحضرات من شركات مختلفة متوفرة في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

## ٢- نبات الجنكة Ginkgo biloba:

الجنكة من أشهر النباتات استعمالاً لتحسين الدورة الدموية، وقد تحدثنا عنها كثيراً في كثير من الأمراض السابقة. يوجد عدة مستحضرات من خلاصة الأوراق من مركب الجنكوليد، وهي متوفرة في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولة مرة صباحاً ومرة في المساء.





### ٣- الزعفران Saffron:



نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٢٥ سم، والزعفران عبارة عن بصلة ذات أوراق رقيقة وأزهار بنفسجية إلى أرجوانية، وثلاث مياسم حمراء غامقة تشبه الخيوط، يعرف علمياً باسم *Crocus sativus*. الجزء المستخدم

مياسم الزهرة، التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من التربينات وكحولات وإسترات التربين. كما تحتوي المياسم على جلوكوزيدات مرة، وأهم مركب فيها الكروكين. كما يحتوي على كاريتينويدات وفيتامين ب١، ب٢. يستخدم الزعفران للحث على الحيض وعلاج آلام الدورة الشهرية والتزيف الرحمي المزمن وتلطيف الهضم والمغص وضد التقلصات العضلية. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المياسم ووضعهما على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

### ٤- جذور الناردین Valerian:

سبق الحديث عن جذور الناردین المخزني في عدة أمراض سابقة، وهو من الأعشاب التي تحث على النوم. يوجد مستحضر مقنن من هذا العشب يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ بمعدل حبتين قبل النوم بساعة.



أما المكملات الغذائية فيمكن استخدام ما يأتي:

- ١- فيتامين هـ: وهو أحد الفيتامينات الهامة، التي تحسن الدورة الدموية. ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى تقلص عضلات الساقين في أثناء المشي أو الوقوف. كما أنه مفيد إذا كانت دوالي الساقين هي السبب.
- ٢- الكالسيوم والمغنسيوم: هذان المعدنان يؤدي نقصهما إلى حدوث التقلصات في عضلات الساقين والقدمين ليلاً. يؤخذ ١٥٠٠ مجم يومياً من الكالسيوم و٧٥٠ مجم يومياً من المغنسيوم.
- ٣- البوتاسيوم: لازم للتمثيل الجيد للكالسيوم والمغنسيوم، ويقلل تقلص العضلات، يؤخذ بمقدار ٩٩ مجم يومياً.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١- تناول كوباً من الماء كل ثلاث ساعات للتخلص من السموم.
- ٢- قم بتدليك العضلات واستخدم الحرارة لتخفيف الألم.
- ٣- إذا كنت تتناول الأدوية المدرة للبول لعلاج ضغط الدم أو أمراض القلب، فتأكد أنك تتناول البوتاسيوم كمكمل غذائي كل يوم.
- ٤- قم بتدليك العضلات بزيت الزيتون النقي أو زيت بذر الكتان قبل وبعد التمارين الرياضية.



## التليف الكيسي Cystic Fibrosis

التليف الكيسي هو مرض وراثي، ويعرف أيضاً بالزجاج المخاطي. تفرز الغدد المخاطية عند الإصابة به إفرازات غليظة لزجة غير طبيعية، كما تفرز الغدد العرقية عرقاً مالحاً غير طبيعي. وتصاب الرئتان والجهاز الهضمي بتلف، يزداد يوماً بعد يوم. وبما أن هذا المرض غير معروف في قارة إفريقية فإنه يكاد يكون محصوراً في الأسر التي تنتمي إلى أصول أوروبية أو شرق أوسطية. لقد حدد الباحثون في عام ١٩٨٩م المورث أو الجين الشاذ، الذي يسبب التليف الكيسي، ويوجد هذا المورث على الكروموزوم الموجودة في خلايا الإنسان. ويكون الشخص الذي لديه كروموزومان من كروموزومات التليف الكيسي على هذا الزوج مصاباً بالمرض، ويسمى الذين يحملون مورثة طبيعية ومورثة من مورثات التليف الكيسي حاملين المرض، ولا يكونون مصابين بالمرض. واحتمال وراثة طفل أبواه حاملان للمرض هي واحد في كل أربع حالات.

يفقد المصابون بهذا المرض وزنهم، ويعانون من السعال المستمر، وخمجات الصدر. ويصاب قرابة ١٠٪ من الأطفال حديثي الولادة، المصابين بالمرض بانسداد يسمى العلوص العقوي، يتطلب جراحة عاجلة. ويستطيع الأطباء تشخيص المرض باختبار العرق الذي يختبر الملح الزائد في العرق.

يعاني المصابون بالتليف الكيسي من سوء التغذية، لأن المادة المخاطية تسد قناة البنكرياس، مما يمنع الإنسان الطبيعي للخمائر (الأنزيمات) الهاضمة، التي تعمل على تقطيت الطعام داخل الأمعاء. كما تسد منافذ الهواء في الرئتين، وتصبحان عرضة للعدوى السريعة. لقد كان ضحايا مرض التليف الكيسي فيما مضى يموتون

في طفولتهم. أما اليوم فإن فرصة البقاء على قيد الحياة حتى سن البلوغ تصل إلى ٧٥٪ وتهدف وسائل العلاج الحديثة إلى جعل منافذ الهواء في الرئتين نظيفة قدر الإمكان، باستخدام وسائل العلاج الطبيعي. ويمكن اتخاذ إجراءات وقائية ضد خمجات الصدر، أو علاجها، للتقليل من الضرر الذي يصيب الرئة. وأصبح بالإمكان منذ ثمانينيات القرن العشرين زراعة القلب والرئة لبعض الأطفال الكبار، والشباب البالغين، المصابة رئاتهم بضرر بالغ.

### علاج التليف الكيسي:

ينقسم علاج التليف الكيسي إلى ثلاثة أقسام، هي:  
أولاً: العلاج بالأدوية الصيدلانية:

تستخدم المضادات الحيوية للسيطرة على أعراض التليف الكيسي، حيث تستخدم هذه العقاقير لمقاومة العدوى، التي يكون مرضى التليف الكيسي أكثر عرضة لها خاصة ميكروب *Pseudomonas aerogenose*. تنجذب للمخاط اللزج في الرئة. يوجد منتج يحتوي على خليط من الأنزيمات الهاضمة التي توصف للمصابين بالتليف الكيسي وأمراض البنكرياس، الأخرى ويسمى Vio Kase (Pancrelipas). كثير من الناس يتناولون مضادات الالتهابات مثل Ibuprofen (أدفيال) أو Naproxin. هناك أدوية أخرى مثل العقار أميلوريد، الذي يستخدم كعلاج مساعد مع بعض مدرات البول، يقال: إنه يخفف إفرازات الرئة عن طريق إبطال التقاط الصوديوم بواسطة خلايا الرئة.

### ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية من أهمها ما يأتي:

#### ١- الأخيلية ذات ألف ورقة Yarrow:

الأخيلية عبارة عن عشبة منتصبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر تقريباً. تعرف علمياً باسم *Achillea millefolium*. الجزء المستخدم منها جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار (لينالول، كافور، سابينين، كامازولين). كما تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفلافونيات وقلويدات (أخلين) ومتعددات الإسيثيلين، تربينات ثلاثية، حمض الساليسيليك وكومارينات وحموض العفص.





تستخدم مضادة للتشنج، وتزيد التعرق، وقابضة، وتخفف ضغط الدم والحمى، ومدره للبول، وتوقف النزيف الداخلي، وتحض على الحيض ومضادة للالتهابات. تستعمل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف لماء كوب ماء مُغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لتقليص التليف الكيسي.



## ٢- الزنجبيل Ginger:

الزنجبيل نبات معمر له جذامير منتفخة تكون تحت سطح الأرض، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض. يستخدم الزنجبيل على هيئة مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة توضع على ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

## ٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

سبق الحديث عن حشيشة القنفذ في أمراض عديدة. يوجد مستحضر مقنن من حشيشة القنفذ يباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ بمعدل كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً. وحشيشة القنفذ من النباتات المشهورة على مستوى العالم.



## ٤- Clear Lungs:

هذا المستحضر مركب من عدة أعشاب صينية، وقد أنتجته شركة Natural Alternatives، وينصح الأطباء بشدة استعمال هذه الوصفة للتليف الكيسي.

## ٥- البرسيم الحجازي Alfalfa:



ويعرف أيضاً باسم الفصفصة، والجزء المستخدم منه الأغصان الطرية، وكذلك البذور المنبتة. لقد تحدثنا عنه في أمراض عديدة. حيث إنه يحتوي على فيتامين ك وبعض المعادن الأخرى، التي تكون ناقصة عادة في مرض التليف الكيسي نتيجة مشكلات الامتصاص. كما أن البرسيم الحجازي غني ومصدر جيد للكلورفيل.

### ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الأنزيمات المحللة للبروتينات: هذه الأنزيمات تساعد في السيطرة على العدوى، وتساعد في الهضم، وتقلل من الإفراز المخاطي في الرئة. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين ب١٢: يستخدم من أجل هضم جيد وامتصاص الطعام ومنها الحديد. يجب استخدام أقراص الاستحلاب تحت اللسان أو بخاخ. مقدار الجرعة ١٠٠٠ ميكروجرام ٣ مرات يومياً.

٣- مستحلب فيتامين هـ: مضاد ضروري لالتئام الأنسجة. ينصح باستخدام مستحلب، حيث يعطي امتصاصاً أفضل وأماناً أكبر مع الجرعات الكبيرة. الجرعة ما بين ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً ولكن أبدأ بـ ١٠٠ - ٢٠٠ وحدة دولية، ثم زدها ببطء إلى ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- فيتامين د: هذا الفيتامين يساعد على حماية الرئة. يؤخذ بمقدار ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

٥- النحاس والسيلينيوم: وجد أن هناك صلة بين انخفاض هذين المعدنين ومرض التليف الكيسي. يؤخذ النحاس بمعدل ٣ مجم يومياً والسيلينيوم بمقدار ٢٠٠ ميكروجرام يومياً ويؤخذان معاً في وقت واحد.

### تعليمات يجب اتباعها:

١- اجعل من غذائك أطعمة غنية بالجرمانيوم، مثل الثوم وفطر عيش الغراب من نوع الشيتاك والبصل، حيث إن الجرمانيوم يساعد في تحسين إمداد الخلايا بالأكسجين.

٢- لا تتناول الأطعمة التي تزيد إفراز الغشاء المخاطي. الأغذية المطبوخة والمعلبة تزيد تكوين المخاط ومن ثم تضيع طاقة الجسم. لا تأكل منتجات حيوانية، ومنتجات الألبان والطعام المعبأ والسكر، وكذلك منتجات الدقيق الأبيض.



٣- إذا لم يكن هناك مفر من تناول المضادات الحيوية، فيجب تناول الأسيدوفيلس لتعويض البكتريا الصديقة أو النافعة.

٤- اشرب كمية كبيرة من السوائل وفي الجو الحار زد تناولك للملح.

٥- تأكد أنك تتناول بروتينات وسعرات حرارية ومغذيات أخرى بصورة مناسبة. المصابون بالتليف الكيسي يحتاجون ٥٠٪ زيادة عن الطبيعي من المغذيات. خذ مكملات للإمداد بالأنزيمات والفيتامينات والمعادن المطلوبة.

٦- تناول غذاء يتكون من ٧٥٪ منه خضر وفواكه نيئة.





## التهاب الأعصاب Neuritis

التهاب الأعصاب هو مرض أو إصابة مؤلمة قد تؤثر على عصب واحد أو عدة أعصاب. وقد تختلط أحياناً مع خلل يسمى الألم العصبي. يمكن أن تسبب الفيروسات والبكتيريا ونقص الغذاء والفيتامينات التهاب الأعصاب. والعدوى مثل الدرن والزهري والحلأ المنطقي، يمكنها أن تغزو العصب وتسبب التهابه. ويمكن أن يتولد التهاب الأعصاب عندما يغير مرض مثل البول السكري أنشطة خلايا الجسم. والتهاب الأعصاب يحدث بسبب الجرح العضوي لعصب يشمل العصب المصاب.

وإذا استمر التهاب الأعصاب لمدة زمنية طويلة، فقد تتلف الأعصاب بصورة سيئة لدرجة أنه لن يعود صالحاً لوظيفته بالطريقة الصحيحة. ونتيجة لذلك فقد يفقد شخص القدرة على الإحساس بالحرارة والضغط واللمس، وقد يفقد الجسم أيضاً التحكم في الأنشطة التلقائية مثل العرق. فإذا لم تعد الأعصاب قادرة على التحكم في العضلة يمكن أن تضمر العضلة وتصبح مشلولة في النهاية؛ ولذا فإن التهاب الأعصاب خلل خطير يتطلب رعاية طبية دقيقة. وتشمل الأعراض التي تظهر ببطء الألم والشعور بالوخز وفقد الإحساس في مكان العصب المصاب وتورماً واحمراراً. وفي بعض الحالات الخطيرة يمكن أن تحدث تشنجات. وبداية المرض لا تظهر دائماً بسرعة، فغالباً يعوض المصاب وهن العضلات عن طريق الاستخدام المفرط للعضلات السليمة.

والتهاب العصب البصري يمكن أن يحدث عندما يؤثر الالتهاب على العصب البصري في العين؛ مما يسبب عدم وضوح الرؤية بالتدريج أو فجأة وفقد البصر،

وفي الحالات الخطيرة يمكن أن يحدث العمى، ولكنه عادةً ولحسن الحظ يكون مؤقتاً وخصوصاً مع العلاج السريع.

## علاج التهاب الأعصاب:

ينقسم علاج التهاب الأعصاب إلى ثلاثة أقسام، وهي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- التوت البري Wild strawberry:



هو عشب معمر ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار بيضاء وعنبات صغيرة حمراء عند النضج، يعرف النبات علمياً باسم *Fragaria Vesca*. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار.

تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض العفص وزيت طيار. وتحتوي الثمرة على حموض الفواكه وزيت طيار مع ساليسيلات المثلث والبورنيول. يستخدم التوت البري لعلاج الروماتزم والتهاب المفاصل والأعصاب. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



## ٢- الأذريون Marigold:



ويعرف أيضاً بأذريون الحدائق. وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم له رؤوسات أزهار زاهية برتقالية اللون تشبه الأقحوان في بدايتها. يعرف النبات علمياً باسم *Calendula officinalis*. الجزء المستعمل من النبات الأزهار التي تحتوي على تربينات ثلاثية ومواد راتنجية وجلوكوزيدات مرة وزيت طيار وستيرولات وفلافونيدات وهلام كاروتينات. يستخدم الأذريون على نطاق واسع، فهو أحد أكثر الأعشاب شهرة، وتعدد استعمالاته في طب الأعشاب الغربي، حيث يستخدم مضاداً لالتهابات الأعصاب وضد تشنج العضلات، ومانعاً للنزيف، ولائماً للجروح، ومطهراً ومزيلاً للسموم، ومولداً لطيفاً للأستروجين. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه كبسولتان بمعدل ٣ مرات يومياً.





### ٣- زهرة الآلام الحمراء Passion Flower:



نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار مزخرفة من أجمل الأزهار على الطبيعة وثمار بيضوية الشكل، تعرف علمياً باسم *Passiflora incarnata*. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونيدات (إبيجينين)، كما تحتوي على مالتول وغلوكوزيدات السيانونجين (جينوكاردين) وقلويدات من مجموعة الأندول (هارمان)، تستخدم مضادة للتشنج ومهدئة لالتهاب الأعصاب والتوتر والقلق

والهيجية وترخي وتقلل فرط الجهاز العصبي والخوف. وقد وجد أنها أفضل علاج لكثير من الحالات العصبية.

يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.





#### ٤- رعي الحمام Vervain:



ويسمى رعي الحمام المخزنّي وحشيشة الأوجاع، وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد. له سوق رفيعة جداً وأزهار صغيرة ليلكية اللون. تعرف علمياً باسم *Verbena officinalis*. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على أيريدييدات مرة (فربينين وفربينالين)، كما تحتوي على زيت طيار وقلويدات وهلام وحموض العفص.



يستخدم النبات لعلاج التهاب الأعصاب ومقوّم ومنبه لإفراز الصفراء. لقد سمي هذا العشب في القرن الميلادي الأول باسم العشب المقدسة. ينصبّ تأثير هذا العشب على الجهاز العصبي المركزي. كما يحسن امتصاص الغذاء، وهو مفيد

جداً للتوتر العصبي، ومضاد للاكتئاب والقلق والتعب العصبي. الذي يلي الكرب الطويل الأمد. يستخدم ضد الصداع النصفي. يوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

#### ٥- حشيشة الدينار Hops:



نبته معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار، وهي مذكر ومؤنث، تعرف علمياً باسم *Humulus lupulus*. الجزء المستعمل من النبتة مخاريط نهايات السيقان التي تحتوي على مواد مرة (لوبولين يحتوي على الهرمولون والوبولون وحمض الفاليريانيك). كما تحتوي على زيت

طيّار، أهم مركباته هومولين وكذلك فلافونيات، وحموض عفصية متعددة الفينول، ومواد مولدة للأستروجين، وأسبرجين. تستخدم كمضادة للتشنج ومنومة. تثبط الجهاز العصبي المركزي وضد التهاب الأعصاب. كما تعالج التوتر والقلق والكرب والصداع. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ كبسولتان يومياً.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة جداً لإعادة بناء وإصلاح تلف الأعصاب. يستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- حبيبات الليسثين: تقوم بحماية وإصلاح الأعصاب، يؤخذ ملعقتان كبيرتان على مرتين في اليوم مع الطعام، وإذا لم توجد الحبيبات فتستخدم كبسولات الليسثين بمقدار ٢٤٠٠ مجم مرتان يومياً مع الطعام.
- ٣- تورين: يثبط النشاط العصبي في المخ، ويقلل الضغوط، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: لتعويض النقص الغذائي وإصلاح التهاب الأعصاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

## ثالثاً: علاجات أخرى:

- يمكن استخدام العلاج الطبيعي مع الراحة، وفي بعض الحالات الخطيرة يمكن استعمال العلاج الكهربائي، لتنبية الأعصاب والعضلات، بعد زوال الألم يمكن إجراء عمليات التدليك.
- يمكن استخدام العلاج بطريقة تقويم العظام Osteopathy. وهو نوع من العلاج يجمع بين العلاج الطبيعي وتمارين المفاصل، وتعليم الأوضاع السليمة للجسم.





## التهاب الأوردة التجلطي Thrombophlebitis

إن التهاب الأوردة عادة ما يحدث في الأطراف وبالأخص في الأرجل. وعندما يصاحب الالتهاب تكوين جلطة سمي ذلك التهاب الوريد التجلطي. يصيب التهاب الأوردة التجلطي: إما الأوردة السطحية، وإما الأوردة العميقة، ويكون الالتهاب سطحياً عندما تكون الإصابة في الأوردة، التي تقع تحت سطح الجلد مباشرة، ويمكن إحساس الوريد باللمس، نظراً لكونه أيبس من الوريد الطبيعي. وعادة يرى على هيئة خط أحمر اللون تحت الجلد مع تورم موضعي، ويكون مؤلماً عند اللمس. أحياناً يمتد الالتهاب في الأوردة بدرجة كبيرة، فيكون شاملاً الأوعية اللمفاوية. وهي تلك الأوردة التي تحمل السائل الليمفي من الأنسجة إلى تيار الدم. تنشأ عادة الجلطة السطحية عند الوقوف طويلاً ونقص التمارين الرياضية، وكذلك من حقن الأدوية في الوريد. أو ربما تنشأ من إصابة بعدوى بكتيرية أو فيروسية أو فطرية. وهناك عوامل تزيد من مخاطر التهاب الأوردة التجلطي السطحية منها الحمل ودوالي الأوردة والسمنة وربما التدخين. كما تكون العوامل البيئية أحد العوامل المسببة للمرض. وهناك التهاب الأوردة التجلطي العميق الذي يصيب الأوردة التي تقع بين العضلات أو داخل العضلات بعيداً عن سطح الجلد. ويعد هذا النوع من الالتهاب أكثر خطورة من التهاب الأوردة السطحي، حيث إنه يصيب الأوردة الكبيرة التي تقع في عمق الجهاز العضلي. ومن المعروف أن هذه الأوردة هي المسؤولة عن نقل نحو ٩٥% من الدم الذي يُضخ في طريق الرجوع إلى القلب من الساقين. من أهم أعراض تجلط الأوردة العميقة سخونة وتورم وألم وزرقة في لون الجلد في الأماكن أو الطرف المصاب من الجسم. وربما يشعر المصاب بالقشعريرة أو بألم عميق، يزداد سوءاً عند الوقوف أو المشي، ويتحسن عادة عند الراحة.



إن الخطورة تكمن في انقطاع سريان الدم عبر هذه الأوردة، مما يؤدي إلى الورم واسوداد الجلد والتهابه. وربما تكون تقرحات في الطرف المصاب، وانسداد الأوردة العميقة قد يهدد حياة المصاب، وخاصة إذا انفصلت جلطة أو خثرة دموية من جدار الوريد، ووجدت طريقها في تيار الدم إلى القلب أو الرئة أو المخ، حيث تستقر في أحد الأوعية الدموية، وتمنع سريان الدم إلى هذه الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان. وأحياناً لا يوجد أعراض لبعض المصابين، ومن أجل التوصل إلى التشخيص المحدد لتجلط الأوردة العميقة ينبغي على الطبيب أن يستبعد احتمالات أخرى مثل الالتهاب الخلوي وأمراض الشرايين الانسدادية. وأهم شيء هو عمل محبس الموجات فوق الصوتية بالإضافة إلى تصوير العروق بالصبغة، حيث يكتشف ذلك عن انحباس الدم في المنطقة المصابة. من الأسباب التي يقال: إنها تسبب الجلطات في الأوردة هو تجمع الصفائح الدموية معاً، لكي تحمي المنطقة المصابة، وتبدأ سلسلة من التفاعلات الكيميائية الحيوية؛ ينتج عنها تحويل الفيبرينوجين، وهو بروتين دموي يسري مع الدم إلى خيوط من الفيبرين، الذي ليست له قابلية للذوبان، تقوم هذه الخيوط باحتجاز خلايا الدم والبلازما والصفائح الدموية وتكوين جلطة دموية. ومن الأسباب الأخرى في تكوين الجلطات العميقة وجود ميول غير طبيعية للتجلط أو دورة دموية ضعيفة أو أنواع معينة من السرطانات، متلازمة بهجت التي تصيب الأوعية الدموية الصغيرة، فتعرض الشخص لتكوين الجلطات. كما أن من العوامل التي تزيد من خطورة تكوين الجلطات الوريدية العميقة الجراحات التي تتم في حالات الولادة، والإصابات، استخدام حبوب منع الحمل وملازمة الفراش لمدة طويلة.

تصاب النساء بالتهاب الأوردة التجلطي أكثر من الرجال، وتزيد خطورة هذا المرض بشدة بعد سن الأربعين، وترتفع إلى ثلاثة أمثالها مع كل عشرين سنة إضافية.

## علاج التهاب الأوردة التجلطي:

ينقسم علاج التهاب الأوردة التجلطي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، لكن من أهمها ما يأتي:

١- الآس البري الشائك Butcher's Broom:



ويعرف أيضاً بالسفندر اللاسع، وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية وأزهار بيضاء مخضرة وعنبات حمراء لامعة. يعرف علمياً باسم *Ruscus aculeatus*. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية بما في ذلك الروسكوجينين والنيوروسكوجينين، وتشبه الصيغة الكيميائية لهذه المركبات الصيغة

الكيميائية لمركب الديوسجينين الموجود في نبات الأنيام البري. يستعمل الآس البري الشائك لالتهاب الأوردة التجلطي بشكل خاص، وأيضاً ضد البواسير ومدر للبول وملين.

يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- الدرقة Baical Skullcap:



وتعرف أيضاً بالهريون كبير الزهر، وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم، أوراقها رمحية الشكل وأزهارها زرقاء أرجوانية، تعرف علمياً باسم *Scutellaria baicalensis*.



الجزء المستعمل من النبات الجذور التي تحتوي على فلافونينات (بايكالين وغونيسيد) ، كما تحتوي على ستيرويدات وحمض البنزويك.

تستخدم مضادة للروماتزم ومضاداً حيويًا ومضادة للالتهابات وموسعة للأوردة. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

### ٣- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن الجنكة في عدد من الأمراض السابقة. تقوم الجنكة بتحسين الدورة الدموية، وتزيد من تدفق الدم إلى الأوردة. يوجد مستحضر مقنن منها يباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات، يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

### ٤- الفلفل الأحمر Cayenne:



تعرف أيضاً بالشطة والحببر والتراز، وقد سبق الحديث عنها وعن محتوياتها وتأثيراتها في عدد من الأمراض السابقة. تزيد سيولة الدم، وتلطف ضغط الدم، وتحسن الدورة الدموية. يوجد مستحضر مقنن يباع يؤخذ منها حبة ثلاث مرات في اليوم.





## ٥- إكليل الجبل Rosemary:

يعرف بحصى البان وقد سبق الحديث عنه في عدة أمراض سابقة. تحتوي على زيوت طيارة، وتستخدم كمضادة للأكسدة وتحسين دوران الدم، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



### ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- أسيتيل - ل - كارنيتين: يحمي المخ والأوعية الدموية من تجمع المواد الدهنية. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٢- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ٣ مرات يومياً مع الوجبات، يقوم الثوم بتحسين الدورة الدموية، ويزيد من سيولة الدم.
- ٣- ل - سيستين + ل - ميثيونين: يمنع تجمع الشحوم في الأوعية الدموية. يؤخذ ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، تناولها مع الماء أو العصير وليس مع الحليب.
- ٤- هيسثيرين: يقوم بتوسيع الأوعية الدموية، يؤخذ ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٥- فيتامين هـ: يزيد من سيولة الدم، ويقلل من التصاق الصفائح الدموية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.



### ثالثاً: بعض العلاجات الأخرى:

يمكن استخدام مضاد التجلط مثل الهيبارين أو الوارفارين (كومادين) ، حيث يعطى في الوريد أو عن طريق الفم. وقد تكون الجراحة ضرورية لربط الوريد المتأثر لمنع الجلطة من أن تجد طريقها إلى الرئتين، وتعرف هذه الحالة بانسداد الأوعية الدموية الرئوية.

### تعليمات يجب اتباعها :

- ١- استلق على لوح مائل مبطن واضعاً قدميك في مستوى أعلى من الرأس لمدة ١٥ دقيقة يومياً.
- ٢- توقف عن التدخين، لأنه يضيق الأوعية الدموية.
- ٣- لا تستخدم منتجات الألبان والأطعمة المقلية أو المملحة والزيوت النباتية المهدرجة.
- ٤- قلل من استخدام اللحوم الحمراء، والأفضل استبعادها من طعامك.





هو مرض في الجلد يؤدي إلى الحكة أو الحرقعة، ويسبب الاحمرار والانتفاخ والبثور والارتشاح والقشرة الجلدية وزيادة ثخانة وتغيير لون الجلد. ينتج عن الاحتكاك أو الحرارة أو البرودة أو أشعة الشمس وتداول الروائح ومستحضرات التجميل ومطاط وكريمات ومراهم طبية، وبعض النباتات السامة مثل اللبلاب السام والبروسوبس (نبات الغاف) والبنسيان، والمعادن مثل الفضة والذهب والنيكل الموجود في المجوهرات والمواد الكيميائية. كما أن بعض الأطعمة نباتية أو حيوانية تسبب التهاب الجلد، وكذلك المنسوجات والأصباغ، وبعض الأدوية مثل شجرة القديسين، التي تسبب حساسية للجلد بعد تعرض من يستخدمها للشمس. ويعد مرضى التهاب الجلد حساسين لضوء الشمس، والمواد المهيجة إذا استمر الجلد في الاتصال بها تسبب مشكلات للجلد؛ حيث يصبح الالتهاب أشد ويكثر انتشاره.

كما أن التوتر والضغط المستمر قد تسبب أو تثير الالتهاب للجلد.

وهناك الالتهاب الجلدي لدى الأفراد الحساسين، هو صورة وراثية من هذه الحالة التي تظهر في الطفولة، الذي يظهر بشكل أساسي في الوجه وفي طيات الأكواع وخلف الركب، وعادة يكون الأفراد الآخرون في الأسرة قد سبق أن أصيبوا بالربو أو الحساسية.

فهناك التهاب الجلد الدائري، الذي يشبه في شكله العملة المعدنية، وهو حالة مزمنة تظهر فيها إصابات دائرية على الأطراف، وهذا قد يكون سببه حساسية ضد معدن النيكل، وعادة ما يكون الجلد جافاً وثخيناً. كما يوجد التهاب الجلد الذي يشبه

إلى حد كبير القوباء، وهو نوع شديد الحكمة، يصاحب عادة أمراض المناعة والأمعاء، ويشار هذا النوع من الالتهاب عند تناول الألبان أو منتجاتها، وكذلك القمح والشعير والجوادار، التي تحتوي على الجلوتين. كما تعد الأكزيما أحد أمراض التهاب الجلد. كما أن السيلان الدهني يُعدُّ نوعاً من الالتهاب الجلدي، الذي يصيب عادة فروة الرأس والوجه.

### علاج التهاب الجلد :

ينقسم علاج مرض التهاب الجلد إلى قسمين، هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

إن أهم الأدوية العشبية ما يأتي:

١ - المر Myrrh:

المر هو إفراز تقرزه سيقان نبات البلسان، وهو مكون من مزيج متجانس من الراتنج والزيت الطيار والصمغ. والمر من الأدوية العالمية المشهورة، وقد تحدثنا عنه بالتفصيل في صفحة ٣٢٦ في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن من المر يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. كما يباع المر على صورته الخام في محال العطارة. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



## ٢- النفل البنفسجي Red clover:

يسمى أيضاً نفل المروج، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض سابقة. يوجد من هذا النبات مستحضر مقنن يستعمل لأمراض عدة من بينها التهاب الجلد. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



## ٣- اللاباشو Lapacho:

يعرف النبات أيضاً باسم البوداركو Pau D'arco، وقد سبق الحديث عن تأثيرات هذا النبات في عدد من الأمراض. كما تحدثنا عنه بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥١٥. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم لعلاج التهاب الجلد.







٤- الهندباء Dandelion:

لقد تحدثنا بالتفصيل عن الهندباء في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٧٧، وكذلك عن استعمالها في عدد من الأمراض السابقة انظر الجزء الأول أيضاً.

تستخدم الهندباء على نطاق واسع، ويوجد منها مستحضرات عدة متوفرة في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً، وهي جيدة لعلاج التهابات الجلد.

#### ٥- بذور خاتم الذهب مع زيت فيتامين هـ + العسل:

بذور نبات خاتم الذهب Goldenseal إذا سحقته سحقاً ناعماً، وخلطت مع زيت فيتامين هـ، ثم أضيف لها العسل، حتى يكون معجوناً متماسكاً طرياً، ووضعت هذه الخلطة لبخة فوق المنطقة المصابة، فإنها تزيل الحكة تماماً، وتسرع في عملية الشفاء.

#### ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات الغذائية:

١- بيوتين: يقول العلماء: إن نقص البيوتين مرتبط بالتهاب الجلد. يؤخذ ٣٠٠ مجم يومياً.

٢- غصروف القرش: يقلل كثيراً التهاب الأكزيما. يؤخذ تحت إرشاد الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين ب المركب: يحث على صحة الجلد ودورة دموية جيدة تساعد على تكاثر الخلايا. يؤخذ بمعدل ٥٠ - ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام.

٤- فيتامين هـ: يزيل الحكة والجفاف الجلدي، يؤخذ نحو ٤٠٠ وحدة دولية أو حسب إرشادات الطبيب.

٥- فيتامين ب٦: يقول العلماء: إن نقصه مرتبط بأمراض الجلد، يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

### تعليمات يجب اتباعها :

١- جرب الطعام الخالي من الجلوتين، لا تتناول أطعمة تحتوي على البيض النيء، وتجنّب منتجات الألبان والدقيق الأبيض والسكر والدهون والأغذية المقلية والطعام المصنّع.

٢- استخدم مكملات غذائية غنية بالألياف مثل بذر الكتان وقشور عشب البراغيب (السيليوم) .

٣- لا تستعمل الكيماويات التي تستخدم في منتجات الحمام ذي الفقاعات حيث إنها تسبب التهاباً للجلد.



## التهاب الجلد الزهمي Seborrhea dermatiti's

التهاب الجلد الزهمي يسمى أيضاً السيلان الدهني التقشري أو الزهام Seborrhea، هو نوع من مرض جلدي يتميز بلطخ أو رقع مقشرة من الجلد، نتجت أساساً من اضطراب في الغدد الزهمية التي تقوم بإفراز الزيت. يحدث التهاب الجلد الزهمي غالباً في فروة الرأس والوجه والصدر، هذه الأماكن هي التي ينتشر فيها، لكن هذا لا يعني أنه لا ينتشر في أماكن أخرى من الجسم، فقد يظهر في أي مكان وعادة تصاحب هذا المرض هرش. والجلد الزهامي يكون عادة مائلاً للصفار أو دهنيًا أو الاثني معاً أو جافاً ومقشراً إلى رقائق. ومن الممكن أن تتحد النتوءات القشرية وتكون لطفة أو بقعة كبيرة. يحدث التهاب الجلد الزهامي في أي عمر، ولكنه في الغالب ينتشر في الرضع ومنتصف العمر بين الذكور والإناث على حد سواء، لم يتعرف العلماء على سبب هذا المرض حتى الآن، ولكن هناك عوامل؛ هذه العوامل ترتبط بنقص التغذية وخاصة نقص أحد فيتامينات ب المركب، مثل فيتامين أ والبيوتين (أحد مركبات ب المركب) أو تأثيرات ميكروبات الخميرة Pityroporum، التي تعيش بشكل طبيعي في بصيلات الشعر. ويقال: إن للوراثة دوراً مهماً في نشوء هذا المرض، كما أن الطقس ربما يكون له أيضاً دور في حدوثه. التهاب الجلد الزهامي للبالغين الذي يؤثر على فروة الرأس والوجه، وغالباً يرتبط بالضعف النفسية والانفعال والقلق. كما أن ندرة غسل الشعر والجلد الزيتي والسمنة وأمراض الشلل الرعاش والإيدز وأمراض الجلد الأخرى مثل حب الشباب الوردي والصدفية هي من العوامل التي تسبب هذا المرض.

## علاج مرض التهاب الجلد الزهمي:

ينقسم علاج مرض التهاب الجلد الزهمي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصحية:

١- يقوم أطباء الأمراض الجلدية بوصف غسولات منظفة تحتوي على مواد مجففة تمزج إما مع الكبريت أو أيزورسينول أو ديبروسون.

٢- إعطاء البيوتين وهو أحد فيتامينات ب المركب الذي يسيطر على التهاب الجلد الزهمي عند الأطفال دون سن السادسة، وهو يسيطر سيطرة شبه تامة على حساسية الطعام.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، وسنتحدث عن أهمها، وهي:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree:

شجرة الشاي ليست شجرة الشاي المعروف الذي نشربه يومياً، إنما هي شجرة سميت بهذا الاسم، واسمها الأساسي هو البلقاء. وهي شجرة دائمة الخضرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار لها طبقات من اللحاء (القشر) وأوراق مدببة وسنابل من الأزهار، تعرف علمياً باسم *Melaleuca alternifolia*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق وزيت النبات. يحتوي النبات على زيت طيار مكون من تربينين - ٤- ونسبته ٤٠٪ وغاما تربينين بنسبة ٢٤٪ والفا تربينين بنسبة ١٠٪ وسينيول بنسبة ٥٪. تستخدم كمطهرة ومضادة للجراثيم،





ومضادة للفطر وللفيروسات، ومنبهة للجهاز المناعي. يوضع الزيت بعد تخفيفه بزيت الزيتون على البقع أو اللطخ لمرض الجلد الزهامي أو يعمل عجينة رخوة من مسحوق الأوراق مع زيت الزيتون وتوضع لبخة على الأماكن المصابة.

## ٢- نفل المروج Red clover:

نفل المروج أو النفل البنفسجي أو البرسيم الأحمر كلها مرادفات. هو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم. يعرف علمياً باسم *Trifolium pretense* والجزء المستخدم من النبات رؤسياته المزهرة التي تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار بما في ذلك ساليسيالات المثل، وكحول البنزويل. كما تحتوي على سيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية. يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ومن ضمنها مرض التهاب الجلد الزهامي؛ حيث تسحق رؤوس الأزهار، وتعجن مع زيت الهوهوبا (موجود لدى مراكز التغذية أو محال العطارة)، وتوضع كلبخة على المواقع المصابة حتى الشفاء بإذن الله.

## ٣- الطرخشقون Dandelion:

الطرخشقون نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم أوراقه قاعدية تتبعث من قاعة النبات مفصصة أو مثلمة وسيقان جوفاء وأزهار صفراء



إلى برتقالية. يعرف النبات علمياً باسم *Taraxcum officinalis*. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على كوماترينات وكاروتينوتيدات ومعادن وبالأخص معدن البوتاسيوم. أما الجذر فيحتوي على طركساكوزيد وحمض الفينوليك ومعدني البوتاسيوم والكالسيوم. يستخدم الطرخشقون على نطاق واسع لعلاج أمراض متعددة، حيث يستخدم لإزالة السموم ولعلاج ارتفاع ضغط الدم. أما الجذر فهو من أكثر الأعشاب المزيلة للسمية، وهو يعمل أساساً في الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضلات. كما أنه ينقي الكلى لإزالة السموم. يستخدم كثيراً لعلاج الأمراض الجلدية مثل التهاب الجلد الزهامي وحبوب الشباب والصدفية والأكزيما وحالات التهاب المفاصل.

يوجد عدة مستحضرات مقننة من الأوراق والجذر، يستخدم الجذر بمعدل كبسولة ثلاث مرات في اليوم، ويمكن استخدامه خارجياً، حيث يخلط مسحوق الجذر الناعم مع زيت الهوهوبا، ويوضع مباشرة كلبخة على المناطق المصابة.

### ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ولكننا سنتحدث عن أهمها، وهي:

- ١- البيوتين: البيوتين أحد فيتامينات ب المركب، ويرتبط نقصه بمرض الزهام. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.
- ٢- الأحماض الدهنية الأساسية: علاج جيد لمرض الزهام، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- بيكنوجينول: مضاد أكسدة فاعل يدعم الجلد لمقاومة المرض. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.
- ٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تقوم على إصلاح الأنسجة وعلاج التهاب الجلد الزهامي. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تجنّب منتجات الألبان والدقيق الأبيض والأطعمة المقلية والشيكولاتة، وأي شيء يحتوي على سكر والمكسرات.
- ٢- لا تطعام أي تآكل يحتوي على البيض النيئ.
- ٣- جفّف جلدك جيداً بعد الحمام، وتجنّب كثرة المراهم التي توصف لمعالجة مرض الزهام.

### ملاحظة هامة :

الجرعات الموصى بها هي للبالغين والجرعات الموصى بها للأطفال ما بين ١٢-١٧ سنة هي ثلاثة أرباع الجرعة للبالغين، والأطفال بين سن ٦-١٢ سنة يعطون نصف الجرعة الموصى بها للبالغين، والأطفال دون سن ست السنوات، فيعطون ربع الجرعة أو كما ينصح الطبيب.



## التهاب الزائدة الدودية Appendicitis

الزائدة الدودية هي أنبوب رفيع مسدود يمتد من المصران الأعور، وهو أول أجزاء المعي الغليظ. وموضع الزائدة في الإنسان في أسفل الجزء الأيمن من البطن. وليس لدى الزائدة الدودية وظيفة لدى الإنسان.

والتهاب الزائدة الدودية مرض يصيب الزائدة الدودية، ويحدث من عدوى تسببها البكتيريا، فتتورم الزائدة الدودية وتمتلئ بالصديد. وقد يسري الصديد إلى غشائها الخارجي فيصير خراجاً، أو تنفجر الزائدة الدودية، فتنتشر العدوى بأجزاء الجسم المحيطة بالموضع. ويتسبب ذلك في التهاب الصفاق، وهو التهاب الغشاء المبطن لتجويف البطن.

تبدأ الأعراض عادة بال ألم في منطقة السرة، ثم يتحول إلى أسفل الجانب الأيمن من البطن. ولا يسبب ألماً مستمراً في البداية؛ إذ يشتد ويخف، ثم ما يلبث أن يستمر فيصاب الموضع الخارجي بالحساسية عند لمسه، وتتقلص عضلات البطن، ويصاب المريض عادة بالغثيان وارتفاع درجة الحرارة. ويظهر قياس الدم زيادة في الخلايا البيضاء.

### قوة الألياف في علاج التهاب الزائدة الدودية :

لقد تساءل الباحثون على مدار سنوات طوال عن سبب الندرة النسبية لمرض التهاب الزائدة الدودية في أماكن مثل إفريقية وآسية، في حين أنه شائع للغاية في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث إنه يصيب بنسبة ٢٠٪، ٧ من عدد السكان في وقت من حياتهم. إن الأغذية الغنية بالألياف تقي الناس من التهاب الزائدة الدودية



فالناس في إفريقية وآسيا يتناولون كميات ضخمة من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة وأطعمة أخرى غنية بالألياف.

بالإضافة إلى العدوى البكتيرية التي تسبب التهابات الزائدة الدودية، إلا أن الإنسان يصاب بالتهاب الزائدة عندما تسقط قطعة من البراز في فتحة الزائدة؛ فهي جزء من الأمعاء الغليظة التي تعادل حجم حبة الفاصوليا، بما يسمح لازدهار البكتيريا وتكاثرها في الداخل؛ ولأن الألياف الموجودة في الأغذية تمتص الماء فإن الغذاء عالي الألياف يكسب البراز حجماً أكبر، ويجعله أكثر ليونة، ويقلل احتمال تكسيره، وهذا يساعد على منع الجزئيّات الضالة من أن تسد الزائدة الدودية. كما أن إمداد الجسم بمزيد من الألياف عن طريق الغذاء يؤدي إلى سرعة حركة البراز عبر الجهاز الهضمي. إن أي شيء يقلل من مدة مكوث أو بقاء النفايات في الأمعاء الغليظة يمكن أن يكون مساعداً، ومفيداً. فحتى لو كان الأطباء يعتقدون أن الحصول على المزيد من الألياف سوف يقينا من التهاب الزائدة الدودية، إلا أنه من الواضح أنها توفر بعض الحماية أو الوقاية. إن إحدى أسهل الطرق للحصول على الكثير من الألياف في الغذاء هي أن تبدأ يومك بتناول الحبوب. فإن معظم حبوب الإفطار سواء تم تقديمها ساخنة أو باردة تعد مصدراً رائعاً للألياف، وبعض أنواع الحبوب تحتوي على عشرة جرامات أو أكثر من الألياف في كل حصة غذائية، وهذا في الحقيقة أكثر من نصف المقدار اليومي. وثمة طريقة أخرى للحصول على الألياف وهي تناول أطعمة الحبوب الكاملة. وتعد البقوليات مصادر أفضل للألياف. فنصف فنجان من الفاصوليا المطهوه على سبيل المثال يحتوي على 8 جرامات من الألياف، أي ثلث المقدار اليومي المطلوب. وهذه الكمية نفسها من اللوبليا تحتوي على 6 جرامات من الألياف، كما أن نصف فنجان من الباسلة المغلّاة يحتوي على 8 جرامات من الألياف. وفي الوقت الذي لا تستطيع فيه الخضراوات منافسة البقول بالنسبة للألياف، إلا أنها ما زالت مصادر مهمة للألياف. وعلى الرغم من أن الفاكهة كثيرة العصارة تحتوي على بعض الألياف إلا أن معظم ما بها من ألياف يوجد في القشور. وعلى ذلك يجب أن تتناول الفاكهة والخضراوات مثل البطاطس والبطاطا الحلوة بقشرها إن أمكن.

والموالح بالطبع تستثنى من هذه القاعدة مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت، وكذلك بعض الثمار الأخرى مثل البطيخ والشمام والموز والمنقة لأننا لا نأكل قشرها. ولكن لحسن الحظ فإن كثيراً من الألياف في البرتقال والجريب فروت والفواكه الأخرى التي نزيل قشرتها توجد في اللحاء الأبيض تحت القشرة. ولكي نحصل على أقصى كم من الألياف، لا تقطع الموالح إلى شرائح والأفضل طعمها كاملة بعد تقشيرها لتحصل على أغلب الألياف في كل مضغ.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- يجب عدم إهمال أي ألم تشعر به في منطقة السرة، وعليك مراجعة المستشفى فوراً.
- ٢- إذا شعرت بالآلام غير مستمرة في الجزء السفلي الأيمن من البطن، فلا تتردد في الذهاب إلى المستشفى.
- ٣- عليك دوماً طعام الحبوب والبقول والفواكه والخضراوات الطازجة، لتلافي الإصابة بمرض الزائدة الدودية.



## الحقن الشرجية Enemas

يقول د ( جيمس بالشى ود فيليس بالشى ): «إنه مع الوقت تتجمع الفضلات السامة في القولون والكبد ثم تدور مع تيار الدم في الدورة الدموية. إن القولون والكبد النظيفين والصحيحين هما شيء أساسي لصحة كل أعضاء وأنسجة الجسم».

هنالك نوعان من الحقن الشرجية: حقنة شرجية احتجازية Retention enema، وحقنة شرجية منظفة cleansing enema. إن المفعول الأول للحقنة الاحتجازية التي يتم إبقاؤها في الجسم لمدة تقدر بنحو ١٥ دقيقة هو مساعدة الكبد على التخلص من الشوائب. والحقنة المنظفة التي يتم إبقاؤها فقط لدقائق قليلة تستخدم لغسل القولون ودفع محتوياته إلى الخارج.

وعند استخدام الحقن الشرجية ضع في الاعتبار أنه يجب عدم استخدامها في حالة نزيف من الشرج.

إذا كان هناك نزيف يجب أن تتصل بالطبيب فوراً. إذا كنت تشعر بتوتر أو تقلصات في الأمعاء أثناء استعمال الحقنة، فحاول استعمال ماء أدفأ (٩٩ فهرنهايت) للمساعدة على إرخاء الأمعاء. إذا كانت الأمعاء ضعيفة أو مرتخية، فحاول استعمال ماء بارد (٧٥ - ٨٠ فهرنهايت) للمساعدة على تقويتها بعد استخدام أي حقنة شرجية تأكد من القيام بغسيل وتطهير طرف كيس الحقنة.

### حقنة بكتريا الاكتوبا سيلس بيبيديس الاحتجازية :

هذه الحقنة الاحتجازية التي يجب استخدامها من ٢ - ٦ مرات فقط في السنة مفيدة للجسم في حالات الإصابة بفطر الكانديدا وأنواع الخميرة الأخرى وحالات

الإصابة بالانتفاخ والغازات والتطبل. عندما تكون الغازات هي المشكلة، فإن هذا النوع من الحقن يمكن أن يعطي إحساساً بالراحة في دقائق معدودة. هذا العلاج مفيد في حالة استعمال High colonics، وكذلك عند استعمال المضادات الحيوية مدة طويلة من الوقت وما يترتب عليه من قتل البكتيريا النافعة. إن حقنة L-Bifidus تقوم بتعويض تلك البكتيريا، فتساعد الجسم على القضاء على عدوى الخمائر الفطرية وعلى تحسين الهضم. في الواقع أن هذه الحقنة يمكن أن تكون مفيدة لأي مرض خطير.

### الطريقة :

لعمل محلول L-Bifidus للحقنة الشرجية ضع ٦ أونصات من مستحضر Digesta Lac - من إنتاج Natren ( متاح في محال الأغذية الصحية ) في ربع جالون من الماء المقطر الدافئ ( تأكد من عدم استخدام الماء البارد جداً أو الدافئ جداً ) . يمكن أيضاً أن تستخدم مستحضر Kyo dophilus من إنتاج Wakunaga ( فرغ محتويات ٦ - ٨ كبسولات في الماء ) غير أن Digesta-Lac يعمل بطريقة أفضل. اخلط المحتويات في الماء إلى أن تذوب. استخدم فقط ثمن جالون من المحلول في كل مرة وقم بوضع الباقي في إناء في الثلاجة.

وللحصول على أفضل النتائج في استخدام حقنة شرجية مكونة من الماء فقط قبل استخدام حقنة L. Bifidus لأن ذلك يمكنك من الاحتفاظ بمحلول LBifidus للمدة المطلوبة من الوقت داخل القولون. بعد طرد حقنة الماء العادية ضع ثمن جالون من L-Bifidus في كيس الحقنة. استخدم زيت فيتامين هـ في تزييت طرف الحقنة قبل إدخالها في الشرج، لأن ذلك يساعد على سهولة إدخال الحقنة، وله تأثير التئام على الشرج وبطانة القولون لو أن هذه المناطق بها التهاب. نبات الصبار يمكن أن يستخدم أيضاً لهذا الغرض.

إن أحسن وضع أثناء تلقي الحقنة الشرجية هو «الرأس للأسفل والمؤخرة للأعلى» وبعد حقن السائل ابق على جانبك الأيمن وابق المحلول داخل جسمك لمدة ١٥ دقيقة قبل السماح لنفسك بطرد السائل. لا تتدحرج من جانب إلى آخر. لا تقلق لو أنك لم تتمكن من إخراج السائل بعد ١٥ دقيقة، بكل بساطة قف وتجول في المكان إلى أن تشعر بالحاجة إلى طرد المحتويات.



## حقنة شاي النعناع البري:

إن حقنة شاي النعناع البري catnip هي وسيلة جيدة لتخفيض حرارة الجسم العالية والاحتفاظ بها منخفضة. وهذه الحقن تخفف الإمساك والاحتقان الذي من شأنه أن يبقي الحرارة مرتفعة، عندها ترتفع الحرارة إلى أعلى من ١٠٢ فهرنهايت (١٠٣ فهرنهايت في الأطفال فوق سنتين) استعمل حقنة شاي النعناع البري المنظفة. كرر الإجراء كل ٤-٦ ساعات، واستمر في عمل الحقن مرتين في اليوم طالما استمرت الحرارة. حقنة شاي النعناع البري لا يجب استخدامها من قبل الأطفال أقل من سنتين في العمر.

الطريقة: ضع ٨ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع البري الجافة أو الطازجة في كوب زجاجي أو وعاء مطلي بالملينا (إذا كنت تستعمل أكياس النعناع البري، فاستعمل الكمية الموصى بها على العبوة لعمل ربع جالون من الشاي). وفي إناء آخر منفصل اغل ربع جالون من الماء المقطر بالبخار. ابعدها عن النار وصبه فوق الأعشاب. غط الإناء ودع الشاي يتكون لمدة ٥ - ١٠ دقائق. رشح واتركه ليبرد إلى درجة حرارة معقولة. ضع كل المحلول داخل كيس الحقنة، لا تستعمل الفازلين لتزييت طرف كيس الحقنة، بدلاً من ذلك استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة وعصرها فوق طرف الحقنة، حيث إن هذا السائل سيسمح بسهولة إدخال الحقنة وله تأثير التئام على الشرج وبطانة القولون إذا كان هناك التهاب في تلك المناطق. يمكن استخدام الصبار لذلك الغرض أيضاً.

إن أحسن وضع لتلقي الحقنة هو «الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى»، ولو شعرت بأي ألم أثناء دفع سائل الحقنة ابق في وضعك نفسه، وخذ نفساً عميقاً عدة مرات إلى أن يختفي الألم، ثم استمر في حقن السائل. إذا خرج منك السائل غصباً قبل إتمام الحقنة عاود العملية مرة أخرى. إذا كان الألم يستمر، فلا تستمر في الإجراء وتوقف.

بعد حقن المحلول استلق على ظهرك ثم استدر واستلق على جنبك الأيسر، وأثناء ذلك قم بتدليك منطقة القولون لكي تساعد على تفكيك أي كتل برازية. ابدأ بجانبك الأيمن، وحرك يدك بالتدريج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم عبر البطن إلى الناحية اليسرى السفلى.

ابق المحلول داخل جسمك لمدة ٣-٤ دقائق قبل القيام بطرده.

## حقنة عصير الليمون المنظفة :

حقنة عصير الليمون هي وسيلة ممتازة لغسيل القولون من المحتويات البرازية والشوائب الأخرى وإزالة السموم من الأجهزة. هذه الحقنة تقوم أيضاً بموازنة درجة حامضية القولون ومقيدة عند الحاجة لغسيل القولون والتخلص من بعض مشكلات القولون مثل الإمساك.

### الطريقة :

لعمل الحقنة الشرجية بمحلول الليمون أضف عصير ٣ ليمونات إلى نصف جالون من الماء الدافئ ( تأكد من عدم استعمال الماء البارد جداً أو الدافئ جداً ) . وإذا رغبت فأضف ملء قطارتين من عشب البحر السائل، لكي تدعم محتوى المحلول من المعادن.

ضع كل المحلول في كيس الحقنة الشرجية. لا تستخدم الفازلين في تزييت طرف الحقنة، استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة فيتامين هـ، واعصر محتواها على طرف الحقنة. هذا السائل من شأنه أن يسهل إدخال طرف الحقنة في الشرج، وله تأثير التثامي على الشرج وبطانة القولون إذا كانت هذه المناطق بها التهاب. يمكن استخدام سائل نبات الصبار لتزييت طرف الحقنة أيضاً.

إن أحسن وضع لتلقي الحقنة هو «الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى»، وبعد حقن محتويات الحقنة استلق على ظهرك ثم استلق على جانبك الأيسر. وبعد استلقاءك قم بتدليك منطقة القولون من البطن للمساعدة على تفكيك المادة البرازية، ابدأ بجانبك الأيمن وحرك أصابعك بالتدرج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم اعبر بطنك بالعرض، ثم إلى الجانب الأيسر السفلي.

لاحظ أن نصف جالون من الماء يعد كمية كبيرة من الماء. في حالة إحساسك بالألم في أثناء عملية الحقن أوقف تدفق الحقنة وابق وضعك نفسه، ثم خذ نفساً عميقاً عدة مرات حتى يختفي الألم، ثم استمر في حقن السائل. لو حدث أن طردت المحتويات قبل إكمال عملية الحقن، ابدأ بالعملية مرة أخرى. وإذا استمر الألم أوقف الإجراء مرة واحدة. ابق السائل داخل جسمك لمدة ٣-٤ دقائق قبل السماح لنفسك بطرد المحتويات. بعد تكرار هذه الطريقة مرتين أو ثلاثاً ستجد أنه من السهل إدخال الحقنة الشرجية وإبقاء السائل مدة داخل جسمك.

١- إذا كانت لديك مشكلة الإمساك، فاستخدم حقنة عصير الليمون مرة كل أسبوع وحقنة القهوة الاحتجازية كل أسبوع. الأمعاء ستستعيد قدرتها على الحركة الذاتية بعد مدة قصيرة، وسيصبح القولون نظيفاً، ولن تكون هناك رائحة كريهة للبراز.

٢- إذا كنت تعاني من التهاب في القولون، فاستخدم حقنة شرجية بعصير الليمون. وفي أي وقت تشعر بالألم نتيجة لالتهاب القولون فإن هذه الحقنة ستقوم بتخفيف الألم بمنتهى السرعة.

٣- إذا كنت مصاباً بالحساسية للليمون، فجهّز محلول القمح أو عصير الثوم بدلاً من عصير الليمون، أو املاً مستودع الحقنة الشرجية بماء مقطر بالبخار.

## حقنة القهوة الاحتجازية:

عند استخدام الحقن الشرجية الاحتجازية التي تبقى في الجسم مدة معينة من الوقت، فإن القهوة لا تحترق الجهاز الهضمي، ولا تؤثر على الجسم كما تفعل مشروبات القهوة. ولكن بدلاً من ذلك يقوم محلول القهوة بتنبيه الكبد والحوصلة المرارية للتخلص من السموم التي يمكن حينئذ غسلها خارج الجسم.

إن حقنة القهوة الاحتجازية تعد على درجة من الفائدة في حالة الأمراض الخطيرة وبعد دخول المستشفى وبعد التعرض للمواد الكيميائية السامة. وحقنة القهوة يمكن استعمالها في أثناء فترات الصيام، لتخفيف الصداع الذي يشعر به المرء نتيجة لانطلاق السموم من تأثير الصيام.

## الطريقة:

لعمل محلول الحقنة الشرجية بالقهوة ضع نصف جالون من الماء المقطر بالبخار في وعاء، وأضف ٦ ملاعق كبيرة وملبئة بالقهوة المطحونة (لا تستعمل القهوة السريعة «نسكافيه» أو القهوة منزوعة الكافئين). اغل الخليط لمدة ١٥ دقيقة، ثم دعه يبرد إلى درجة حرارة معقولة. استخدم فقط ثمن جالون من محلول القهوة في المرة الواحدة،

وقم بحفظ الباقي في إناء مغلق في الثلاجة. ضع ثمن جالون من المحلول في كيس الحقنة. لا تستعمل الفازلين في تزييت طرف كيس الحقنة. بدلاً من ذلك استخدم زيت فيتامين هـ (اشتر فيتامين على هيئة زيت أو انقب كبسولة من نهايتها واعصر الزيت على طرف الحقنة). إن ذلك سيساعد على سهولة إدخال الحقنة، وسيكون له تأثير التئام على فتحة الشرج والغشاء المبطن للقولون لو أن هذه المناطق بها التهاب. ونبات الصبار يمكن أيضاً أن يستخدم في هذا المجال.

إن أفضل وضع لأخذ الحقنة هو «الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى» وبعد إفراغ المحلول تدحرج على جنبك الأيمن وابق السائل داخل جسمك لمدة ١٥ دقيقة قبل السماح لنفسك بطرد السائل. لا تدحرج من جانب إلى جانب آخر.

ولا يصيبك القلق إذا ما تباطأ السائل في الخروج أكثر من ١٥ دقيقة، بكل بساطة قم بالوقوف وتجول بالمكان كالعادة حتى يصير عندك إحساس بالحاجة إلى طرد السائل للخارج.

### توصيات:

١- للوصول إلى أقصى فائدة لهذه الحقنة أو أي حقنة احتجازية أخرى استخدم حقنة منظمة أولاً.

٢- لا تسئ استعمال حقن القهوة، وذلك بكثرة استعمالها أكثر من اللازم. استخدمها فقط مرة واحدة في اليوم عند اتباع برنامج لمرض معين إلا إذا كنت تعالج من السرطان. إن المصابين بالسرطان ربما يحتاجون إلى ثلاث حقن في اليوم. ويمكنك أيضاً استعمال حقن القهوة الشرجية من وقت لآخر حسب الحاجة.

٣- تذكر أيضاً أن الاستخدام المفرط لحقن القهوة لمدة ٦ أشهر أو أكثر يمكن أن يصفى مخازن الجسم من الحديد بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات، فينتج عن ذلك فقر الدم. لا تستخدم حقن القهوة لأكثر من ٤-٦ أسابيع في كل مرة. لو أصبحت تعاني من فقر الدم في أثناء العلاج أو كلما استخدمت هذه الحقنة يوماً لمدة طويلة من الوقت، فعليك أن تتأكد من تناول حبوب الكبد المجففة.



٤- للمصابين بمرض السرطان أو الأيدز أو أي أمراض أخرى خطيرة أو مشكلة سوء امتصاص، فعليك بإضافة ١ سم ٣ من فيتامين ب المركب أو ٢ سم ٣ من محلول مستخلص الكبد المخصص للحقن العضلي + ملء قطارة من سائل عشب البحر أو ماء البحر المركز (موجود في مخازن الأطعمة الصحية) إلى محلول الحقنة الشرجية. وإذا كانت هناك صعوبة في التوصل إلى الصور القابلة للحقن من هذه المكملات افتح كبسولتين من فيتامين ب المركب، وأضف المحتويات إلى محلول الحقنة متأكداً من ضرورة ذوبان المحتويات في المحلول قبل إعطائها.

استخدم هذه المكملات يومياً لتعويض ما يفقد من فيتامين ب المركب والمساعدة على إعادة بناء الكبد ولإضافة تقوية أخرى للطاقة.

٥- لتتمكن من قتل البكتريا غير المفيدة في القولون أو عند علاج أي نوع من اضطرابات القولون بما فيها الإسهال والإمساك، أضف ٥ نقاط من مستحضر ٠٧ Aerobic من إنتاج Aerobic Life Industries أو مستحضر Dioxy chlor من إنتاج American Biologies إلى محلول الحقنة الشرجية.

### العلاج بالعطور Aromatherapy

إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلاني رينيه موريس غاتقوس في عام ١٩٢٨م؛ الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته، ويعود إليه الفضل في تأسيس الحركة الحديثة لهذا الفرع من العلاج. في أحد الأيام كان غاتقوس يعمل في مختبر مصنع العطور عندما حرقت يده، فكانت استجابته السريعة أن غطس يده المحروقة في إناء قريب منه مملوء بزيت نبات الخزامى Lavander. فشفي الحرق بسرعة مذهلة، ومن هذه النتيجة استنتج غاتقوس أن الزيت بالتأكيد كان له أثر علاجي فاعل، وخاصة كمطهر antiseptic.

لقد أطلق اسم العلاج بالعطور على عملية استعمال الزيوت العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات العطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض، وكوسيلة تتضمن شعوراً بالرفاهية والسعادة.

وفيما بعد طور فالنت Valnet فكرة غاتفوس، ووجد أن الزيوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مضادة للإنذانات، ولها القدرة على إعادة بناء الأنسجة الحية التي ساعدت في شفاء جروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية. واستمر فالنت في استعمال هذه التقنيات على نطاق أوسع من ذلك في معالجة اضطرابات نفسية وطبية معينة. وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان المعالجة العطرية Aromatherapy.

لقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالعطور، ويعتقد أن عمره ستة آلاف سنة. والحقيقة أن البرديات الطبية التي يعود تاريخها إلى نحو عام ١٥٥٥م قبل الميلاد تحوي علاجات للأمراض باتباع وسائل تطبيق مشابهة لتلك المستخدمة في العلاج بالعطور.

وقد بدأ العلماء في أوروبا وبريطانية في إجراء أبحاثهم حول تأثيرات الزيوت العطرية على البكتريا، التي تصيب البشر في القرن التاسع عشر، وثبتت فاعليتها كمواد قاتلة ومطهرة للبكتريا. ولكل زيت عطري قوته العلاجية الخاصة، مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى الميكروبية وزيادة الإنتاجية أو كمنشط جنسي، فعلى سبيل المثال، يقال: إن زيت اللافندر والتفاح المتبل يزيدان من نشاط موجه «الفا» للمخ، مما يؤدي إلى الاسترخاء. ومن ناحية أخرى، ارتفاع نشاط «بيتا» بمقدمة المخ يعني قدراً أعظم من الانتباه، ويقال: إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون.

وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشيح البابونج Chamomile مادة مضادة للالتهابات، في حين أن زيت القرنفل مادة مضادة للميكروبات.

لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق جزئيات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة، وتنتج شحنات كهربائية تصعد من أعصاب الشم إلى المخ، والهدف النهائي هو الجهاز الطرفي بالمخ Limbic system، الذي يقوم بمعالجة مشاعرك وذاكرتك.

تستخدم الزيوت العطرية إما بطريق الاستنشاق، وذلك بإضافة ٥-١٠ نقط من الزيت إلى كوب من الماء الساخن، حيث يتصاعد بخار الزيت ويستنشق الشخص ذلك

البخار المتصاعد، أو خلط ملعقة شاي من الزيت مع كويين من زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون ويستعمل للتدليك، أو إضافة ٥-١٠ نقط إلى الحمام المائي الدافئ، أو مزج ٥ نقط من الزيت مع فنجان ماء دافئ، ونثر رذاذه في جو الغرفة. أو أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أضيئت ثم استنشق العبير الدافئ.

ومن أهم الاستعمالات الشائعة للزيوت العطرية ما يأتي:

- زيت الينسون: يستعمل في الصابون، حيث يغطي الروائح الكريهة على البشرة.
- زيت الريحان: يزيد الانتباه والتركيز.
- زيت الغار: ينشط فروة الرأس ومضاد للتوتر.
- زيت الفلفل الأسود: مرخ للعضلات ومنشط جنسي.
- زيت خشب الأرز: طارد للبلغم، مدر للبول، ومهدئ للقلق.
- زيت البابونج الألماني: يعالج الجلد الملتهب.
- زيت البابونج الروسي: منوم ومسكن للألم.
- زيت القرنفل: منشط للذهن والذاكرة.
- زيت السرو: قابض ومضاد للتقلصات العضلية.
- زيت الأوكاليتوس: مقاوم للفيروسات ومسكن لآلام العضلات.
- زيت لبان بخور: طارد للبلغم ومهدئ للقلق.
- زيت إبرة الراعي: يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول.
- زيت الزنجبيل: مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة.
- زيت الجريب فروت: منشط عام.
- زيت ثمار العرعر: مدر للبول ومنشط.
- زيت الليمون: قاتل للميكروبات وقابض.
- زيت اليوسفي: مطهر وله تأثير مهدئ.

- المردقوش: يخفض ضغط الدم المرتفع.
- زيت المر: طارد للمخاط ومعالج للأكزيما.
- زيت النخيل الوردي: مخفف لحدة الغضب والأحزان.
- زيت البتشول: يعالج الجلد المتشق أو الملتهب.
- زيت خشب الورد: منشط جنسي ومضاد للاكتئاب.
- زيت المرمية: مسكن لالتهاب المفاصل وآلام العضلات.
- زيت خشب الصندل: موازن للجلد ومزيل للاكتئاب.
- زيت البسيسيه السوداء: منشط ومضاد للقلق.
- زيت شجرة الشاي: مضاد للفطريات والفيروسات.
- زيت الزعتر: مضاد للبكتريا وقاتل للفطريات.
- زيت الأخيلية: موازن للجلد ومكثر لغزارة الشعر.
- زيت الإيلانج: مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي.

**وتستخدم خليط الزيوت العطرية الآتية في تخفيف من الضغط العصبي وتعطي التأثيرات المدونة أمام كل منهم:**

- زيت ريحان + حصى البان + زيت الليمون: لزيادة الانتباه الذهني.
- زيت اللافندر + زيت البابونج: علاج للأرق.
- زيت خشب الصندل + زيت إبرة الراعي: يحسن من الرغبة الجنسية.
- زيت البخور + زيت المردقوش: لتلطيف حدة الأعصاب.
- زيت ياسمين + زيت ورد بلدي: لزيادة الثقة بالنفس.
- زيت شبت + زيت زنجبيل + زيت نعناع + زيت ليمون: للإقلال من الشهية للطعام.
- زيت لافندر + زيت فانيليا + زيت بابونج: للقضاء على التوتر.



- زيت ريحان + زيت إبرة الراعي + زيت برتقال: مقاوم للاكتئاب.
  - زيت نعناع فلفلي + زيت إبرة الراعي: يقوي ملكة الإبداع.
  - زيت برتقال + زيت نعناع فلفلي + زيت حصى البان: يزيد الطاقة.
  - زيت خشب صندل + زيت نعناع فلفلي: لعلاج المعدة المضطربة.
  - زيت لافندر + زيت بابونج: لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمغص.
- (عن ديبرا فلوجم / د. هاريس مايلون).

ويجب عدم استخدام أي زيت عطري لأي نبات من النباتات المذكورة آنفاً عن طريق الفم إلا بعد تخفيف نقطة إلى نقطتين مع ملء ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان أو الزيتون.





التهاب اللوزتين مرض مؤلم عبارة عن التهاب اللوزتين اللتين تتكونان من نسيج ليفي تقعان على جانبي مدخل الحلق.

وربما يكون الالتهاب في إحدى اللوزتين أو كليهما، وتسببه عدوى بكتيرية بأحد المكورات السبحية من نوع إستربتوكوكاس أو من عدوى فيروسية. ومن أكثر الفئات العمرية إصابة بهذا المرض الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والأربعين عاماً. ومن مظاهر الإصابة بالتهاب اللوزتين ظهور انتفاخ أو ألم في الحلق، وصعوبة في البلع، ويصاحب الحالات المزمنة حمى وصداع وألم في الظهر، وتشنج في الرقبة وشعور بالغثيان. ويبرز في الحلق خراج بجوار اللوزة.

### علاج التهاب اللوزتين:

ينقسم علاج التهاب اللوزتين إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة لهذا الغرض ما يأتي:

١- خليط من الأعشاب يسمى Clear Lunge من إنتاج شركة Natural Alternative

هذا المستحضر يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويسهل تجديد الأنسجة ويحد كثيراً من شدة الالتهاب.

## ٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

سبق الحديث عن نبات حشيشة القنفذ في عدة أمراض في الجزء الأول، وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب.

فحشيشة القنفذ مضادة للبكتريا والفيروسات وتقوي جهاز المناعة. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً للبالغين، وبالنسبة لصغار السن فيجب استشارة الطبيب لتحديد الجرعة.

## ٣- عسل نحل نقي وعصير ليمون:

يستعمل مزيج من ملء ملعقة من العسل النقي تضاف إلى نصف كوب ماء مغلي، ويعصر عليه ليمونة واحدة من نوع بن زهير. يمزج جيداً ثم يتغرغر به المصاب بالتهاب اللوزتين بمعدل ثلاث مرات في اليوم، حيث يقضي على التهاب اللوزتين الشديد الوطأة بإذن الله بعد ثلاثة أيام.



#### ٤- البصل Onion:



تستخدم شرائح بصل مستديرة أو يفرم ويسخن تسخيناً جافاً دون زيت دون أن يصفر لونه ويوضع على لبخة على مكان اللوزتين وحول الرقبة. وتغطى اللبخة وتثبت بقطعة قماش كتان. وإذا أمكن أن يوضع فوقها قطعة صوف، وهذه الوصفة صالحة فقط للبالغين، لأن الأطفال يحتاجون إلى انضباط.

#### ٥- الحلبة Fenugreek:



لقد تحدثنا عن الحلبة كثيراً في أمراض عدة. يؤخذ مسحوق الحلبة بمقدار ملء ملعقة صغيرة في نصف لتر ماء، ويغلى على نار هادئة لمدة ٣ دقائق، ثم يتغرغر منه المصاب، ويحتفظ بالغرغرة داخل الفم لمدة ٥ دقائق ثم تبصق. ويكرر ذلك عدة مرات في اليوم.

#### ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية التي يحتاجها المصاب بالتهاب اللوزتين الآتي:

- ١- الكلوروفيل: مضاد حيوي جيد يشفي التهابات في الفم والحلق. يستخدم كغرغرة.
- ٢- زيت كبد الحوت: يقوي الجهاز المناعي، ويعمل على التئام الأنسجة. يستعمل حسب تعليمات الطبيب المختص.
- ٣- فيتامين ج: يعمل هذا الفيتامين لمقاومة العدوى، ويقوي جهاز المناعة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠٠ - ٢٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث مرات.
- ٤- الفضة الغروية: تقلل من الالتهاب، وتساعد على الالتئام. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٥- فيتامين ب المركب: يساعد على إبقاء الفم والحلق في حالة صحية جيدة. يؤخذ بمقدار ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الوجبات أو حسب إرشادات الطبيب للأطفال.

#### ثالثاً: الجراحة:

في حالة أن اللوزتين تحولتا إلى خراج، فإنه في هذه الحالة لا بد من التدخل الجراحي. وإذا كان التهاب اللوزتين متكرراً، ولم تعد تغني الأدوية شيئاً، فمن الأفضل استئصالها. ويجب عدم استئصالها إلا إذا تطلب الأمر ذلك، نظراً لحاجة الجهاز المناعي إليها.

#### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- استنشق الزيوت العطرية مثل زيت شجرة الشاي والبرغموت والخزامى وبخور الجاوي والزعتر، حيث إن هذه الزيوت تقلل من التهاب اللوزتين.
- ٢- احذر التدخين أو الجلوس مع المدخنين في مكان واحد، نظراً لأن التدخين يهيج الحلق.
- ٣- استخدم غرغرة دافئة من الماء الدافئ والملح، حيث تذاب نصف ملعقة صغيرة من الملح في ملء كوب ماء دافئ، ويتغرغر بها المريض بمعدل ٣ مرات في اليوم، حيث إن ذلك يساعد على تخفيف الألم والورم وإزالة المخاط.
- ٤- خذ قسطاً من الراحة، واشرب كثيراً من السوائل.



## التهاب الملتحمة Conjunctivitis

التهاب الملتحمة مرض يصيب الغشاء الذي يغطي الجزء الأبيض من مقلة العين والبطانة الداخلية للجفن، ويسمى هذا الغشاء الملتحمة. وقد يحدث الالتهاب بسبب عدوى بكتيرية أو فيروسية، أو بسبب كائنات حية مجهرية، وقد ينتج التهاب الملتحمة أيضاً عن الحساسية أو الحروق الكيميائية. والواقع أن معظم أنواع التهاب الملتحمة التي تحدث نتيجة العدوى تعد ناقلة للعدوى. وتشمل أعراض التهاب الملتحمة الحرقان والحكة والتدميع واحمرار العين والشعور بأن هناك شيئاً مستقراً في مقلة العين. وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك صديد وربما يلتصق الجفنان معاً.

يحدث التهاب الملتحمة الحاد أو ما يسمى العين الوردية غالباً بسبب البكتيريا. وفي معظم الحالات، يمكن للأطباء معالجة الالتهابات البكتيرية أثناء أيام قليلة باستعمال المضادات الحيوية. ومعظم الالتهابات الفيروسية لا تستجيب عادة إلى الأدوية، ولكن أنواعاً منها تزول من تلقاء نفسها. وعلى الرغم من ذلك فإن بعض أنواع الالتهابات الفيروسية قد تستمر لفترة أطول وتصيب القرنية، وهي النسيج الشفاف في مقدمة العين. وحين يحدث ذلك، فإن حاسة البصر لدى الشخص المصاب قد تتأثر. أما الالتهابات الناتجة عن الحساسية، فكثيراً ما ترتبط بحمى القش، وتساعد الكمادات الباردة العين في التخفيف من أعراض الالتهابات الناجمة عن الحساسية. أما التهابات الملتحمة الناتجة عن التعرض للكيميائيات، فقد تسبب في تلف خطير للعين. وفي كثير من الحالات، يمكن التقليل من هذا التلف بغسل العين فوراً بماء دافئ.

## علاج التهاب الملتحمة :

تستخدم بعض الأعشاب والمكملات الغذائية لعلاج التهاب الملتحمة حسب الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية:

### ١- العرقون Eyebright:

سبق الحديث عن هذا العشب في هذا الجزء لعلاج بعض مشكلات فقدان البصر، وهو يستخدم لشد الأغشية المخاطية للعين ويفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن، وله استخدامات كثيرة أخرى. يعمل كمادات من مستخلص هذا العشب ويجب أن تكون ساخنة. كما يمكن تناول كبسولات هذا العشب، أو يعمل شاي ويشرب، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة ووضعها مع ملء كوب ماء مغلي، وتركها ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين يومياً. كما يمكن غسل العين بمغلي هذا النبات.



### ٢- خاتم الذهب Goldenseal:

سبق الحديث كثيراً عن خاتم الذهب في علاج كثير من الأمراض السابقة. استخدم خاتم الذهب في علاج الاضطرابات التي تصيب الأغشية المخاطية للعين. ويستخدم كغسل للعينين، حيث يقضي على العدوى البكتيرية.



ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات استخداماً هي:

- ١- فيتامين أ: يستخدم هذا الفيتامين لعلاج التهابات الملتحمة الفيروسية، يستخدم مائة ألف وحدة دولية يومياً لمدة شهر ثم ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً. ويجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً للحامل.
- ٢- الزنك: يقوي جهاز المناعة. يؤخذ ٥٠ مجم يومياً، ويجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠ مجم يومياً، ويفضل استخدام جلوكونات الزنك.

#### ملاحظة:

يمكن علاج التهاب الملتحمة الناتج عن حساسية حمى القش، وذلك باستخدام قطرات متوفرة في الصيدليات، التي تحتوي على سيترويدات، وتؤخذ بناءً على توصية الطبيب.

كما تستخدم المضادات الحيوية لعلاج العدوى البكتيرية.





## التهاب المهبل

### Vaginitis

التهاب المهبل مرض يصيب المهبل ويميزه حدوث حكة وانتفاخ، بالإضافة إلى الإفراز غير العادي للمهبل. يمكن أن يؤثر التهاب المهبل على الفرج. ويحدث التهاب المهبل في أغلب الأحيان أثناء مدة الحمل. تنشأ معظم حالات التهاب المهبل، من التلوث الناتج عن البكتيريا، والفطريات والأوليات. وتنتج هذه الكائنات كميات هائلة من الفضلات، التي تتسبب بدورها في تهيج المهبل، وينتج عنها الانتفاخ والحكة. إن أكثر أنواع البكتيريا التي تسبب التهاب المهبل هي بكتيريا التريكويموناس *Trichomonas* وجراثيم السيلان *Gonococci* أو غير ذلك من الميكروبات والفطريات. تتسبب هذه الميكروبات في جعل السائل الأبيض الرقيق الموجود في المهبل، سائلاً غليظاً مائلاً إلى اللون الرمادي أو الأصفر.

وهناك فطر يسمى المبيضة يجعل أيضاً سائل المهبل غليظاً أبيض اللون. كما يتسبب الكائن المسمى بالمشعرة في تحويل السائل إلى اللون الأصفر المائل للخضرة أو إلى اللون الرمادي، وكذلك جعله رقيقاً ورغويًا. يمكن للفطريات والبكتيريا أو الكائنات الأولية المسببة لالتهابات المهبل أن تكون موجودة في المهبل دون أن تسبب التهابه. وعادة ما تكون كمياتها متوازنة، لكي لا تسبب الكميات الزائدة في أي أذى للمرأة. كما أن التهاب المهبل يحدث عندما يختل التوازن بتكاثر واحد أو أكثر من الكائنات بأعداد كبيرة. وهناك عدة عوامل ينتج عنها أثناء هذا التوازن، وتشمل الحمل وضعف الصحة وسوء التغذية والأرق واستعمال أدوية معينة. كما أن الجروح والحساسية ضد أنواع معينة من المنظفات، والمطهرات المستخدمة في الغسيل والصابون المعطر ومسحوق التلك ونقص فيتامين ب، والديدان المعوية أو التهيج من كثرة غسيل المهبل

أو استعمال منتجات مثل بخاخات إزالة الرائحة كلها عوامل مؤثرة في الإثشاء بتوازن البكتريا الموجودة في المهبل. أيضاً من العوامل المخلة بالتوازن مرض السكر واستعمال المضادات الحيوية وحبوب منع الحمل. هذه العوامل لها دور كبير في التهاب المهبل. هناك ما يعرف بالتهاب المهبل الضموري، وهو حالة توجد أساساً في النساء بعد سن اليأس، وكذلك النساء اللاتي تم استئصال المبايض لديهن جراحياً. وهذا الاضطراب ممكن أن يؤدي إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعدوى، الأعراض المعتادة لالتهاب المهبل هي الحرقان والحكة والجماع المؤلم وإفراز مائي خفيف مشوب بالدم.

### علاج التهاب المهبل:

ينقسم علاج التهاب المهبل إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، لكننا سنتحدث عن أهمها، وهي:

١- الأذريون Marigold:

سبق الحديث عن الأذريون في أمراض سابقة، لكننا سنتحدث عنه في هذا الموضوع عن استعماله كعلاج لالتهاب المهبل. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار وتغلي مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى بعد أن يبرد ويغسل به المهبل مرتين في اليوم. كما يمكن استخدام لبوس مهبلي من الأذريون.



## ٢- الثوم Garlic:

تحدثنا كثيراً عن الثوم في عدة أمراض سابقة، ولكن ما لم نتحدث عنه هو استعماله في التهاب المهبل، يوجد عدة مستحضرات من الثوم مقننة تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً مع الوجبات. كما يمكن استخدام منقوع الثوم كفسول للمهبل.

## ٣- حشيشة القنفذ Echinacea:



حشيشة القنفذ تستخدم على نطاق واسع لعلاج أمراض عدة، وقد تحدثت عنه في عدد من الأمراض السابقة. يوجد عدة مستحضرات من حشيشة القنفذ تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. كما يمكن استخدام منقوع الأزهار والجذور بمعدل ملء ملعقة من مسحوق الجذور أو الأزهار على ملء كوب ماء ويغلي لمدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصفى ثم ويعمل دش مهبطي بهذا المستخلص.

## ٤- لسان الحمل Plantago:

نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، له أوراق رفيعة وعناقيد من الأزهار البيضاء إلى البنية، يعرف علمياً باسم Plantago spp. الجزء المستعمل منه قشور الثمار







وكذلك البذور. تحتوي هلاماً (أرابينوكسيلان) وزيتاً ثابتاً يتكون من حموض دهنية بمليته وأولئك و لينولينيك ونشاء.

يستخدم لسان الحمل على نطاق واسع كملين ومطهر ومضاد للإسهال والتهاب المهبل والإحليل. يؤخذ ملء ملعقة من الثمار، وتغمر مع كوب ماء ويغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يترك ١٠ دقائق، ويصفى ويعمل منه غسول للمهبل، بمعدل مرتين في اليوم.

٥- عشبة القديس يوحنا St. Jhon's wort:

تحدثنا في أمراض سابقة عن عشبة القديس يوحنا، وعن استعمالاتها ضد الكرب والاكتئاب، وهي تستخدم في التهاب المهبل كغسول، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق أغصان وأزهار النبات، وتغلي لمدة ١٠ دقائق مع كوب ماء، ثم تترك تبرد لمدة ١٠ دقائق، ويصفى ويعمل منه غسول للمهبل بمعدل مرتين يومياً.



## ٦- أوراق السنفيتون Comfrey:

السنفيتون الذي يسمى سمفوطن مخزني، هو عشب معمر، يصل ارتفاعه إلى متر، أوراقه غليظة وأزهاره جرسية بيضاء إلى بنفسجية، يعرف علمياً باسم *Symphytum officinale*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي على الألاتويين وهلام وثلاثيات التريينويد وحمض الروزمارينيك واسيراجين وقلويدات البيروليزدين وحمض العفص.

يستخدم السنفيتون كقابض ومضاد للالتهابات وجابر للعظام والجروح. تستخدم خلاصة الأوراق على هيئة غسول أو لبوس لعلاج التهاب المهبل. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الأوراق، وتعجن مع الماء، ويعمل منها لبوسات تستخدم بمعدل مرتين في اليوم. كما يمكن أن يغلي ملء ملعقة من الأوراق في ملء كوب ولمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويصفى ويعمل غسولاً للمهبل بمعدل مرتين في اليوم.

قلويدات البيرولولوزيدين سامة وتلف الكبد إذا أخذت عن طريق الفم وبدون استشارة طبية.

### ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد بعض المكملات الغذائية التي لها دور في القضاء على التهاب المهبل، وأهمها ما يأتي:

- ١- الفضة الغروية: مضاد حيوي واسع، يلطف الالتهابات ويرقي الالتئام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- فيتامين ب المركب: وجد أن نقصه مرتبط بالتهاب المهبل يؤخذ بمعدل ٥٠-١٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات.

٣- فيتامين ب٦: على درجة من الأهمية عند استعمال كريم الإستروجين لعلاج التهاب المهبل الضموري، يؤخذ بمقدار ما بين ٥٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.

٤- بيوتين: مثبط جيد للفطريات. يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام ٣ مرات يومياً.

### ثالثاً: المستحضرات الصيدلانية:

يصرف الأطباء غالباً دواء الكيتوكونازول (Nizoral) لعلاج التهاب المهبل دون ظهور أعراض جانبية. كما يمكن استعمال Clotrimazole.

أما التهاب المهبل الضموري فيعالج في الغالب بمرهم الأستروجين، ويؤخذ معه فيتامين ب ٦. وكريم الأستروجين الطبيعي أفضل لعلاج التهاب المهبل الضموري عند استعماله موضعياً.

### تعليمات يجب اتباعها:

- ١- تناول غذاء خالياً من الفاكهة والسكر والخميرة. تجنب الألبان القديمة والشيكولاتة والفواكه المجففة والأطعمة المخمرة. استبدي كل الحمضيات مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت والليمون.
- ٢- لا تستعملي الكورتيزونات وحبوب منع الحمل حتى تتحسن حالة الالتهاب المهلي.
- ٣- لا تستعملي أنواع الغسول التي لها رائحة حلوة. وتجنبي استعمال مركبات الحديد حتى يتحسن الالتهاب، حيث إن بكتريا الالتهاب تحتاج إلى حديد لنموها.
- ٤- لتخفيف الحكّة، افترحي كبسولة من فيتامين أ وادهني الزيت فوق المنطقة المصابة أو استعملي كريم فيتامين أ.
- ٥- تناول الزبادي العادي «اللبن الرائب» الذي يحتوي على خميرة حية أو ادهني الزبادي مباشرة في المهبل، حيث إن ذلك يقضي على العدوى البكتيرية، ويلطف كذلك الالتهاب الموجود.



## التهاب المهبل Vaginitis والسيلان المهبل Leukorrhea

### ما هو المهبل؟

المهبل هو عضو الأنثى التناسلي، ويتكون من قناة أنبوية الشكل خلف المثانة ومجرى البول المعروف بالإحليل وأمام المستقيم. ويمتد المهبل من عنق الرحم (النهاية السفلى للرحم) وحتى فتحة خارجية بين الفخذين. والمهبل هو القناة التي يخرج عن طريقها المولود. كما يخرج الدم والخلايا من الرحم عن طريق المهبل أثناء الحيض. يبلغ طول المهبل نحو ١٠ سم، وله جدران عضلية مبطنة بغشاء مخاطي. وتمتد عبر هذه البطانة العديد من الطيات والثنيات، وتكون الجدران عادة منطبقة بعضها على بعض؛ الشيء الذي يعطي المهبل مظهراً لوزياً وعند الفتيات قبل الزواج تكون فتحة المهبل مغطاة جزئياً بغشاء رقيق يسمى البكارة.

وتعمل إفرازات عنق الرحم على لزوجة وترطيب السطح الداخلي للمهبل. وتمتد الجدران العضلية للمهبل أثناء عملية الوضع لكي تسمح بخروج المولود.

### ما هي أسباب التهاب المهبل والسيلان المهبل؟

أسباب التهاب المهبل والسيلان المهبل تشترك بعض الأسباب في العدوى البكتيرية أو العدوى الفطرية. ولكن ينفرد التهاب المهبل بالأسباب الآتية: نقص فيتامين ب، والديدان المعوية أو التهيج من كثرة غسيل المهبل أو استعمال منتجات مثل بخاخات إزالة الرائحة، قلة العناية الشخصية والملابس الضيقة الخالية من المسام قد تساعد على نشأة المشكلة. الحمل ومرض السكر واستعمال المضادات الحيوية تعمل خللاً

في التوازن الطبيعي للجسم، فهي بيئة تجعل الجراثيم أو الكائنات المعدية تنمو وتنتعش. أيضاً حبوب منع الحمل يمكن لها أيضاً أن تسبب التهاب المهبل. التهاب المهبل الضموري هو حالة توجد أساساً في النساء بعد سن اليأس، وكذلك اللاتي تم استئصال المبايض لديهن جراحياً، وهذا الاضطراب من الممكن أن يؤدي إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعدوى.

أما السيلان المهبلي فهو عبارة عن إفراز مهبلي أبيض اللون غليظ القوام، يكون سببه أساساً نتيجة العدوى المهبلية بالتريكوموناس فاجيناليس *Trichomonas Vaginalis* وهي كائنات صغيرة وحيدة الخلية، أو الكلاميديا *Chlamydia*، أو المونيلى *Monilia* (الخميرة) أو كانديدا البيكانس *Candida Albicans* كما تزداد الإفرازات المهبلية مع زيادة هرمون الأستروجين في الجسم.

### ما هي أعراض التهاب المهبل والسيلان المهبلي؟

يشترك أعراض التهاب المهبل والسيلان المهبلي في الأعراض الآتية:

حرقان وإحساس بالحكة وإفراز غير طبيعي من المهبل وألم عند الجماع. والسيلان المهبلي يختلف باختلاف نوع البكتريا التي تصيب المهبل، فإذا كان السبب عدوى فطر الخميرة *Yeast Vaginitis* فيكون هناك تهيج موضعي وإفراز كمية كبيرة من مادة بيضاء كالجبن، وحرقان شديد وتظهر البثرة حول المهبل حمراء وملتهبة. وفطر الكانديدا يشبه إلى حد ما عدوى فطر الخميرة، وتتميز الكانديدا بإفراز كميات كبيرة من إفراز أبيض قشدي ذي رغوة. أما الكلاميديا فإن أعراضها إفرازات تخرج من المهبل أو الأكليل وتسبب ألماً شديداً أثناء المعاشرة الجنسية، وفيما يتعلق بعدوى بكتريا جوناكوك (مكور السيلان) وهو شديد العدوى ويخرج سائلاً يميل إلى الصفار ذا رائحة كريهة. وبالنسبة لبكتريا التريكوموناس فيخرج سائلاً أبيض، ويصحب ذلك ضعف حموضة المهبل، ويزداد السائل الأبيض كثافة، ويتحول إلى اللون الأصفر، غليظ القوام غزير الكمية.

وأهم أعراض الكلاميديا أنها تصيب الرجال والنساء؛ حيث يصيب ١٠٪ من الرجال، ٧٠٪ من النساء. والنساء لا يشعرن بالأعراض، وهذا سوء الحظ؛ حيث تصاب المرأة بالعقم والتهاب الحوض وتلف دائم في الجهاز التناسلي، وقد يضطر



لاستئصال الرحم، بالنسبة للرجال يصابون بالتهاب البروستاتا والقنوات المنوية وإفرازات مخاطية تخرج من البول.

أما الكانديدا فقد تصيب أي جزء في الجسم، حيث إن أكثر المناطق إصابة بهذه البكتيريا هي المهبل والفم والأذن والجهاز الهضمي، ولها أعراض كثيرة وعند إصابتها للمهبل فقد تنتقل العدوى للرجال عن طريق الجماع والعكس صحيح.

## هل تنتقل العدوى البكتيرية التي تصيب المهبل إلى الرجال والأطفال؟

نعم تنتقل العدوى إلى الرجال عن طريق الجماع، والرجل ينقلها أيضاً إلى المرأة، ولذلك يجب الحرص على علاج المرأة وزوجها؛ لأنه يحصل أن تعالج الزوجة فقط وتشفى، ويكون الرجل حاملاً لهذا الجرثوم فيعطيه مرة ثانية لزوجته، والأم يمكن أن تنقل العدوى إلى رضيعها. والفتيات يصبن بهذه الأمراض، ولكن بنسبة أقل كثيراً من الأمهات.

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بمضادات الفطريات الكيميائية، وهي كثيرة وتصرف من قبل الأطباء مثل التتراسايكلن والدوكسيسكلين أو التيركونازول.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية وهي التي تهمنا.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية.

## العلاج بالأدوية العشبية :

أهم الأدوية العشبية، في علاج التهابات المهبل والسييلانات المهبليّة ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

يحتوي الثوم على مضادات البكتيريا والفيروسات، ويستخدم على نطاق واسع ضد التهابات وسييلانات المهبل؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من عصير الثوم الطازج ويضاف إلى خمس ملاعق طعام من الزبادي، ويمزج جيداً، ثم يستعمل كدش مهبلي للمتزوجات فقط، دون العذارى، وذلك بمعدل مرتين يومياً ومدة ستة أيام فقط.

## ٢- البلقا المتعاقبة Tea tree:



زيت البلقاء المتعاقبة، أصبح مشهوراً في السنوات الأخيرة كعلاج ضد الفطور المهبلي، حيث يؤخذ ٢ - ٣ نقاط من الزيت، ويمزج مع ملء ملعقة كبيرة من الزبادي، ثم يؤخذ قطعة شاش وتغمس جيداً في هذا المزيج وتدخل في المهبل ليلاً ومدة ٦ ليالٍ فقط.

## ٣- الختم الذهبي Goldenseal:

يعد الختم الذهبي مضاداً حيوياً طبيعياً جيداً واسع المجال؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، ويشرب بعد عشر دقائق بعد تصفيته بمعدل ثلاث مرات في اليوم ولمدة ٨ أيام.

## ٤- الخزامى Lavandula:

وهي أنواع متعددة يؤخذ بضع نقاط من زيت الخزامى إلى الدش المهبلي أو الحمام أو الكريكات أو الفسولات أو السدادات، ويستعمل بمعدل مرة واحدة ليلاً ولمدة ٥ أيام، ولا يستعمل الدش المهبلي أو السدادات للبكارى.

## ٥- خل التفاح:



يؤخذ ثلاثة أكواب من خل التفاح ويضاف إلى المقطس الدافئ وامكثي في حوض الاستحمام لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل، على أن تمددي رجليك لتسمحي للماء بالدخول إلى المهبل. وتساعد هذه الوصفة في استعادة حموضة المهبل الطبيعية؛ فهذه الحموضة تقتل جميع الفطريات التي تصيب المهبل.

## ٦- البابونج Chamomile:

يؤخذ أربع ملاعق من زهور البابونج وتوضع مع لتر من الماء ويغلي على النار لمدة ٥ دقائق، ثم يصفى جيداً بواسطة قطعة شاش نظيفة ويستعمل دافئاً كدش مهلي، مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع، ويستمر في ذلك إلى ما بعد الشفاء. هذه الوصفة للسيدات المتزوجات غير البكارى.



## ٧- لحاء شجر البلوط Oak:

يؤخذ مقدار قبضة اليد من لحاء شجر البلوط ويوضع في مقدار لتر ماء ويغلي على النار مدة ٥ دقائق، ثم يصفى بواسطة قطعة شاش نظيفة ويستعمل فاتراً بشكل دوش مهلي، بمعدل مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع. وتفيد هذه الوصفة في تطهير جوف المهبل وفي وقف النزف وعلاج الجروح. هذه الوصفة للمتزوجات فقط.





## ٨- ورق الجوز Juglan leaves:

يؤخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز اليابس ويضاف إلى لتر ماء ويغلي مدة ٤ دقائق، ثم تطفأ النار ويترك يتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفى جيداً ويستعمل بشكل دوش مهبلي وهو فاتر، وذلك بمعدل مرة واحدة كل يوم لمدة عشرة أيام.

## ٩- أوراق اليوكالبتوس Eucalyptus leaves:



ويعرف هذا النبات في السعودية باسم الكينا أو الكافور، حيث يؤخذ مقدار قبضة اليد من أوراق اليوكالبتوس، ويضاف إلى مقدار لتر ماء ويغلي على النار مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويستعمل فاتراً كحفنة مهبلية (دوش)، مرة واحدة كل يوم، ويكرر حتى الشفاء.

١٠- وصفة خاصة للفتيات غير المتزوجات (الأبكار) نبات اللاميون الأبيض، يؤخذ ملعقتان صغيرتان من زهور اللاميون الأبيض، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك على النار مدة ٣ دقائق ويترك بعد ذلك جانباً يتخمر مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً.

## المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنية الأساسية وهو فاعل جداً لعلاج الفطريات المهبلية، وهي عملية ينتج في أنثائها حمض اللاكتيك وبيروكسيد الهيدروجين وأنزيمات وفيتامينات ب ومواد مضادة حيوية طبيعية تثبط الكائنات الدقيقة الضارة (بكتريا اللين المحبة للأحماض) نوع من البكتريا النافعة والصديقة التي تساعد على هضم البروتينات.

## ٢- الأسيدوفيلس:

تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، وهو يعوض ما يفقد من زمرة البكتريا النافعة الضروري عند تعاطي المضادات الحيوية وقاتل للفطريات.



### ٣- فيتامين ب المركب:

يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً، حيث ينقص هذا الفيتامين عند من تشيع لديهم السيلاطات المهبلية.

### ٤- بيوتين:

يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام ثلاث مرات يومياً، وهو يقوم على تثبيط الفطريات.

### توصيات عامة :

١- تناول خضراوات وأسماكاً وحبوباً خالية من الجلوتين، مثل الأرز البني والذرة والدخن.

٢- تناول الزبادي الخالص، الذي يحتوي على مستببت زبادي حي.

٣- اشربي ماءً مقطراً فقط.

٤- تأكدي من خلو الطعام من الفاكهة والسكر والخميرة تماماً، لأن الكانديدا تنتعش في وجود السكر.

٥- تجنبي الجبن القديم، والكحول، والشوكولاتة، والفواكه المجففة، والأغذية المخمرة، كل الحبوب المحتوية على جلوتين القمح ( القمح والشوفان والجاودار والشعير )، العسل زبدة الجوز، المخلل، البطاطا، عيش الغراب، صلصة الصويا.

٦- أبعدي الحمضيات والفواكه الحمضية مثل البرتقال والعنب والليمون والطماطم والأناس من طعامك لمدة شهر، ثم أضفي كميات قليلة مرتين كل أسبوع فقط.

٧- بدلي فرشاة أسنانك كل شهر لمنع العدوى.

٨- ارتدي ملابس داخلية قطنية.

٩- لا تستخدم الكورتيزونات وموانع الحمل حتى يتم الشفاء.

١٠- تجنبي المنظفات والمنتجات الكيميائية المنزلية، والماء المعقم بالكلور والمنسوجات الصناعية والأماكن الرطبة.



التوتر جزء من الحياة لا يمكن الإنسان تجنبه، يمكن أن ينشأ من أشياء عديدة سواء كانت فسيولوجية أو نفسية. الإجهاد الزائد، عدم النوم، التعب الجسماني، الضجة، مشكلات مع الأعزاء، المرور، الألم والتدخين كلها عوامل فيزيائية منتشرة تضع الضغط على الجسم.

بعض الناس يتأثرون بشكل سلبي مع هذه الضغوط، والبعض الآخر يتعامل جيداً مع هذه الضغوط. يمكن أن تسبب الضغوط القلق، والإعياء، والصداع، فقدان الشهية أو زيادة فيها، فقدان الذاكرة، انخفاض التقدير الذاتي، طحن الأسنان، برودة اليدين ارتفاع ضغط الدم، وخزات عصبية، الانسحاب، انخفاض الكفاية الجنسية، الأرق، اضطرابات في الجهاز الهضمي.

يقول العلماء: إن التوتر يسبب أرضاً خصبة ممتازة للمرض، ويرون أن التوتر يسهم في أكثر من ٨٠٪ من كل الأمراض الخطيرة التي تشمل أمراض السرطان، وأمراض الجهاز الدوري، وأمراض القلب، وأمراض الغدد، والتمثيل الغذائي، واضطرابات الجلد، والأمراض المعدية من كل نوع.

يقول الأطباء النفسيون: إن مشكلات الظهر واحدة من أكثر مشكلات البالغين انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية. لها علاقة بالتوتر. كما يقولون: إن التوتر هو النذير العام للصعوبات النفسية مثل الاكتئاب والقلق الانفعالي. يعد التوتر مشكلة عقلية أو نفسية، وله في الغالب تأثيرات جسمية حقيقية. إن الجسم يستجيب للتوتر بسلسلة من التغيرات الفسيولوجية (العضوية) التي تشمل زيادة إفراز مادة

الأدرينالين، وتسارع دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم وزيادة توتر العضلات، وتوقف الهضم. تنطلق الدهون والسكريات من خزائنها في الجسم، تتغير مكونات الدم فيرتفع مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية، ويكون الدم أكثر عرضة للتجلط، تزيد الغدة النخامية إنتاجها من الهرمون الكظري القشري الاغثنائي (ACTH). الذي ينبه إطلاق هرمونات الكورتيزون هذه الهرمونات لها تأثيرها المهيبط على خلايا الدم البيضاء التي تهاجم الأمراض، وكذلك تأثير مثبط للاستجابة المناعية.

إن زيادة إفراز الهرمونات الكظرية تعد المسؤول الأول عن أغلب الأعراض المصاحبة للتوتر. وهو السبب كذلك في أن التوتر يمكن أن يؤدي إلى حدوث نقص المواد الغذائية. إن زيادة إنتاج الأدرينالين تجعل الجسم يزيد من معدل تمثيله الغذائي للدهون والنشويات والبروتين من أجل إنتاج طاقة بسرعة لكي يستخدمها الجسم. إن هذه الاستجابة تحفز الجسم على إخراج الأحماض الأمينية، والبوتاسيوم والفوسفور ويستنفد الماغنسيوم المخزن في أنسجة العضلات، ويقوم بتخزين نسبة أقل من الكالسيوم. ولا يمتص الجسم المواد الغذائية المهضومة بشكل جيد عندما يكون تحت الضغوط، ويصبح الجسم في وقت ما مفتقداً لكثير من المواد الغذائية وغير قادر على تعويضها بشكل كاف.

نحن نعلم أن كثيراً من الاضطرابات التي تنشأ من التوتر تنتج عادة من نقص المواد الغذائية وخاصة نقص فيتامين ب المركب؛ الذي يعد أساساً للأداء السليم للجهاز العصبي. يرجع كثير من الخبراء هذه الأعراض المرتبطة بالتوتر إلى الأعصاب؛ حيث يؤثر التوتر عادة على أجزاء الجسم المرتبطة بالجهاز العصبي وخاصة أعضاء الهضم. وإذا لم يتم التعامل مع التوتر بشكل صحيح والمسبب لهذه الأعراض، فإنه عندئذ يمكن أن تحدث مشكلات خطيرة.

والتوتر يمكن أن يكون حاداً أو مزمناً. والتوتر المزمن بصفة خاصة يعد خطيراً، حيث إنه في نهاية الأمر يلزم الجسم حالة من التوتر الدائم. وحيث إنه يؤثر على الجهاز المناعي، فإنه يزيد من احتمال التعرض لأمراض كثيرة وخطيرة.

## علاج التوتر:

ينقسم علاج التوتر إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- عنب الدب Bearberry:

سبق الحديث عن فوائد عنب الدب وتأثيراته، وهو من الأعشاب الجيدة في منع الطفرات والتدمير والموت المبكر للخلايا عند كل الجسم، وهو علاج جيد لحالات التوتر وبالأخص المزمن. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، وربما في الصيدليات حيث يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:



الجنكة من النباتات المشهورة في تحسين الدورة الدموية، ويوجد منها عدة مستحضرات، وقد تطرقنا له في عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة وفي هذا المجلد. تستعمل الجنكة في مرض التوتر حيث تساعد على كفاية المخ السليمة والدورة الدموية الطبيعية.

يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً من المستحضرات المقننة الموجودة في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية.

٣- الرحمانية اللزجة Rehmania:

عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠ سم ذات أزهار أرجوانية، تعرف علمياً باسم Rehmania glutinosa. وهي عشبة صينية مقوية. الجزء المستعمل منها الجذور التي تحتوي على ستيرويدات نباتية مثل بيتا سيتوستيرون وستجماستيرون. كما تحتوي على سكريات مثل المانيتول، وكذلك تحتوي على رهمانين. تستعمل مقوية للكلية وتحمي الكبد، وتخفض ضغط الدم، ومقوية وتدعم الكليتين والغدد الكظرية والجهاز العصبي





المركزي، وهذه الأعضاء هي الأكثر عرضة لتأثيرات التوتر. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذري وتوضع ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



#### ٤- الشيزندرة الصينية Schisandra:

تعرف أيضاً باسم السوسل الصيني، وهو كرمة خشبية دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٨ أمتار ذات أزهار قرنفلية وسنابل من العنبات الحمراء. تعرف علمياً باسم Schisandra chinensis. الجزء المستعمل من النبات الثمار التي تحتوي على ليغانانات وتضم شيزندرين، ويوكسي الشيزندرين وغرميسين.



كما تحتوي على ستيروولات نباتية مثل بيتا سيتوستيرول وسجما ستيروول، وتحتوي الثمار أيضاً على زيت طيار وفيتامينات ج، هـ. تستعمل الشيزاندرية مقوية وتحمي الكبد ومنبهة جيدة للجهاز العصبي، وتزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي، وتحسن صفاء الذهن، ومفيدة في علاج الاكتئاب، وتساعد في القضاء على الهيجية والفسيان، ولها خصائص تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب والتوتر. تستعمل في التوتر الذي يؤثر على الكليتين والغدد الكظرية والجهاز العصبي. يؤخذ من مسحوق الثمار ملء ملعقة صغيرة، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٥- حشيشة الدينار Hops:

سبق الحديث عن حشيشة الدينار في عدد من الأمراض السابقة، وتعد من الأعشاب المشهورة بتأثيراتها على القلق والتوتر والإثارة وتلطيف العصبية وتقلل الرغبة لتناول الكحول. يوجد مستحضر مقنن من حشيشة الدينار متوافر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان يومياً.

## ثانياً: المكملات الغذائية:

١- ل تيروسين: يساعد في تقليل التوتر الجسم، وهو آمن وفعال للنوم، وهو أيضاً يفيد في حالات الاكتئاب. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم أثناء النهار، وعند النوم يؤخذ مع الماء أو العصير، وليس مع الحليب وعلى معدة خاوية. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ مجم من فيتامين ج لامتصاص أفضل.

٢- فيتامين ب المركب: يؤخذ كمكمل مع حمض البانتوثنيك من أجل حماية الجهاز العصبي وكمضادين للتوتر وضروري للغدة التيموسية. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٣- Anti-Stress Enzymes: هذه الأنزيمات تزيل المخلفات السامة، وتستعيد التوازن والتعادل إلى الجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يستعمل ليمد البروتين الذي يستخدمه الجسم بسرعة وقت التوتر. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر.

٥- مركب الفيتامينات والمعادن المتعددة: هذه التركيبة ضرورية للتوتر. يؤخذ حسب الإرشادات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- ل-لايسين: يؤثر على التوتر الحاد وكذلك التوتر المزمن. ولا يجب تناوله أكثر من ستة أشهر في المرة الواحدة. يستخدم كما هو موجود على عبوة المستحضر.

٧- البيوفلاونيدات + فيتامين ج: ضروريان لعمل الغدة الكظرية. حيث إن التوتر يستنفد هرمونات الغدة الكظرية وكذلك الهرمونات المضادة للتوتر. يؤخذ المستحضر حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

## تعليمات يجب اتباعها وهي:

١- حدد سبب الضغوط في حياتك، حيث يمكن أن تكون أول خطوة مهمة في التغلب على التوتر. وعليك تدوين قائمة جرد دورية للتوتر، لتساعدك على فهم ما



يسبب لك المتاعب مثل وفاة شريك الحياة أو أحد أفراد الأسرة القريبين. أو وفاة صديق حميم أو الطلاق أو انفصال شرعي عن شريك الحياة، أو فقد الوظيفة أو إصابة كبرى أو زواج جديد أو قلة صحة في أحد أفراد الأسرة وهكذا.

٢- تجنب منتجات الألبان في غذائك لمدة ثلاثة أسابيع، ثم ارجع إليها بالتدريج البطيء ولاحظ عودة أعراض حالتك العصبية.

٣- استبعد الكافئين حيث إنه يؤدي العصبية.

٤- احصل على الكفاية من النوم كل ليلة وجرب التأمل حيث سيساعدك على الاسترخاء.

٥- تجنب المشاحنات ولا تكبت وتنكر مشاعرك.

٦- اعمل على تهيئة بيئة منزلية خالية من التوتر وحافظ على مستوى منخفض من الضجيج حيث إنه يسهم في التوتر.

٧- حاول ألا تتعامل مع الحياة بقدر مبالغ فيه من الصراحة والشدة وتعلم كيف تكون مبسماً.

٨- تجنب الأطعمة المصنّعة وجميع الأطعمة التي تسبب التوتر للجسم مثل المحليات الصناعية والمشروبات الغازية.







التوحد أو الاسترسال في التخيل هرباً من الواقع: هو عبارة عن خلل عقلي مفهوم بصورة محدودة، يصيب تقريباً ٤ من كل عشرة آلاف شخص. تقول الإحصائيات الأمريكية: إنه يوجد في الولايات المتحدة الأمريكية مائة ألف متوحد. يشخص عادة التوحد في بدايات الطفولة قبل عمر السنتين. ويتميز بعدم استجابة المريض للأشخاص الآخرين وللبيئة المحيطة به. والمصابون بمرض التوحد لا يختلفون عضوياً عن الآخرين، ولكنهم يظهرون اختلافاً كبيراً في السلوك عن الآخرين بداية من عمر صغير جداً، حيث لا يُحِبُّون أن يُحْمَلُوا أو يُقْبَلُوا مثل بقية الأطفال العاديين الذين يُحِبُّون أن يُحْمَلُوا من قِبَلِ الأهل والأقارب ويحبُّون التقبيل وما أشبه ذلك. إن الطفل المتوحد لا يهتم إطلاقاً بالحب والعاطفة وعندما يكبرون في السن يفشلون في التعلق بالآخرين، كما يفعل باقي الأطفال. وقد وجد أنهم ينسحبون إلى داخل أنفسهم، وقد يقومون بتصرفات غير متوقعة وغريبة جداً تتراوح من اهتزاز مستمر إلى ضرب أقدامهم بشدة. أثناء الجلوس والجلوس في صمت دائم مدة طويلة، والبعض منهم يصاب بدفقات من النشاط الزائد مثل العض أو ضرب جسمهم.

والأطفال المتوحدون لديهم صعوبات كبيرة في التعلم وهم عادة معوقون عقلياً. إن ظهور الحديث أو الكلام يكون متأخراً جداً وفي بعض الحالات يغيب تماماً أو يقتصر على بعض الأصوات غير المفهومة.

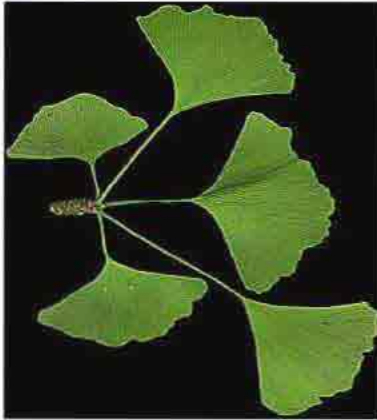
بعض الأطفال المتوحدين يعتقدون أن معدل ذكائهم أقل من الطبيعي، والبعض الآخر يقع في المعدل الطبيعي، والبعض منهم لا زال لديه ذكاء ضعيف في معظم الأمور، ولكن لديهم قدرات فوق العادة توجد في البعض مثل الموسيقى وخلاف ذلك. ومعظمهم لا يحب أي تغيير في النظام أو الروتين المعتاد.

## أسباب التوحد:

تعد أسباب التوحد غير معروفة إلا أن الدراسات تقول: إنه قد يكون هناك عنصر وراثي، والبعض يقول: إنه نوع من عدم الاتزان العصبي، الذي يجعل المصابين أكثر حساسية من ناحية الألم للمثيرات الخارجية. ويجب علينا أن نعرف جيداً أن مرض التوحد ليس ناتجاً عن إهمال أو تقصير من الوالدين.

## هل هناك أدوية عشبية أو مكملات غذائية يمكن أن تفيد مريض التوحد؟

نعم هناك أدوية عشبية أعطت تأثيرات جيدة لمرضى التوحد، ومن أهمها الآتي:



### ١- نبات الجنكة Ginkgo biloba

يوجد مستحضرات مقننة من أوراق هذا النبات، حيث تعد محطماً قوياً للشقوق الحرة التي تؤثر على المخ، كما أنها منبهة للدورة الدموية ومضادة للتشنج ومضادة للالتهابات. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم للأعمار من فوق ١٨ سنة، ولمن هم أقل من ذلك كبسولة واحدة يومياً.



### ٢- الفصفصة Alfalfa

الفصفصة هو البرسيم الحجازي ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان قبل الوجبات ٣ مرات يومياً لمن هم أكبر من ١٨ سنة، وكبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً قبل الوجبات لمن هم أصغر من سن ١٨ سنة.

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية تلعب دوراً في مرض التوحد وأهمها ما يأتي

### ١- الكالسيوم والمغنسيوم

يؤخذ الكالسيوم بمقدار ١٥٠٠ مجم يومياً لمن هم أكبر من ثماني عشرة سنة، ونصف الجرعة لمن هم دون ذلك، كما يؤخذ ١٠٠٠ مجم يومياً من الماغنسيوم لمن هم فوق الثامنة عشرة، ونصف الجرعة لمن هم دون ذلك. هذان المعدنان مهمان لتصبح وظيفة المخ والجهاز العصبي تسير بصورة طبيعية.

### ٢- الكولين

يؤخذ بمقدار ٥٠٠ - ٢٠٠٠ مجم يومياً لمن هم فوق الثامنة عشرة، ونصف الجرعة لمن هم أقل. يقوم الكولين بتحسين وظيفة المخ والدورة الدموية بالمخ وألا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.

### ٣- مساعد الأنزيم Q10

يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه وهو يحسن وظيفة المخ.

### ٤- فيتامين ب المركب

يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الوجبات لمن هم أكبر من ١٨ سنة، ونصف الجرعة لمن هم أقل من ذلك، وهذا الفيتامين أساسي لعمل طبيعي للمخ والجهاز العصبي، وينصح بالشكل المستخدم تحت اللسان.

### ٥ - فيتامين ب ٦ (بيرويدوكسين)

ارتبط نقص هذا الفيتامين بمرض التوحد، وعليه لا بد من استخدامه بجرعات ٥٠ مجم ٣ مرات في اليوم، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة إلا بإذن الطبيب، وهذه الجرعة لمن هم فوق سن الثامنة عشرة، وتؤخذ نصف الجرعة لمن هم دون ذلك.

## تعليمات مهمة على مرضى التوحد اتباعها :

- ١- من المعروف أن معدن النحاس قد يكون عاملاً في مرض التوحد، وكذلك الزئبق والرصاص، التعرض لهذين المعدنين قد يساهم في هذا المرض، وعليه لا بد من التحليل لمعرفة نسبة هذه المواد في المصاب بالتوحد.
- ٢- يجب التأكد من خلو مريض التوحد من مرض Celiac disease وعدم تحمل الأغذية؛ حيث لوحظ على عدد منهم أنهم يحملون هذين المرضين.
- ٣- يجب الابتعاد عن القهوة والمشروبات المحتوية على الكربونات والشيكلات وكل اللحوم المملحة والأغذية المعلبة والمصنعة والملح والسكر والحلويات والدهون المشبعة والمشروبات السريعة، والدقيق الأبيض وكذلك الأغذية المحتوية على الألوان الصناعية، والمواد الحافظة، كما يجب تجنب المقلبات في الدهون والسجق وشرائح اللحم البارد مع الجبن وصلصة مرق اللحم وكل منتجات الألبان عدا منخفضة الدسم.
- ٤- حاول زيادة إمداد الأكسجين للمخ عن طريق تدريبات التنفس العميق، أوقف التنفس لمدة ٣٠ ثانية كل نصف ساعة لمدة ٣٠ يوماً؛ حيث إن هذا يشجع التنفس العميق، ويساعد في زيادة الأكسجين في أنسجة المخ.
- ٥- تناول غذاء غنياً بالألياف يتكون من ٥٠ إلى ٧٥٪ من الأطعمة النيئة؛ محتوية على كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات، بالإضافة إلى الأرز البني والبطاطا والعدس والبقول والسمك والبندق النيء والديك الرومي منزوع الجلد. أو تناول صدور الدجاج الأبيض وزبادي خالي الدسم.
- ٦- اعمل تحليل الشعر لاستبعاد التسمم بالمعادن الثقيلة.
- ٧- اشرب دوماً الماء المقطر دون غيره من المياه العادية.







الجديري هو مرض معدٍ يصاب به الأطفال قبل سن التاسعة، وسببه فيروس يعرف بـ Varicellazoster. ومن أعراضه حمى وصداع يبدأ بعد نحو سبعة إلى واحد وعشرين يوماً من الإصابة بالفيروس. وبعد ٢٤-٣٦ ساعة من الحمى تظهر بثور صغيرة مدورة على الوجه والجسم بشكل عام. تمتلئ هذه البثور بسائل يشبه شكلها إلى حد ما نقطة الماء الصغيرة. يخرج السائل من الأماكن المتورمة في الجلد محدثة قشرة. يستمر هذا الطفح الجلدي في دورات تنتهي من ٣-٧ أيام. تعد النقوط والقشور معدية، وتحدث حكة شديدة، ويؤدي خدشها إلى العدوى وظهور ندبات. وعند اختفاء القشور فإن المصاب في هذه الحالة لا يصبح معدياً للآخرين. والشخص الذي أصيب بهذا المرض يكون لديه حصانة أبدية، ضد المرض، والجديري تكون دورته أسبوعين، ولكنه يكون عادة أكثر شراسة في الأطفال حديثي الولادة. والبالغون الذين يصابون بالجديري يكون المرض لديهم أشد من حالة الأطفال.

### علاج الجديري:

يعالج الجديري بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون في عدة أمراض سابقة. يوجد مستحضر مقنن من جذر الأرقطيون يباع في محال الأغذية الصحية أو في الصيدليات.

يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص، أما الكبار فيؤخذ حبتان ٣ مرات يومياً.



## ٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:



تحدثنا عن هذا العشب الواسع الاستعمال على مستوى العالم، وذكرنا استعمالاته في عدد من الأمراض؛ حيث يستخدم مقوياً للجهاز المناعي ومضاداً للبكتريا والفيروسات والفطريات ومقوياً للذاكرة. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص، والجرعة للكبار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

## ٣- الزنجبيل Ginger:

الكل منا يعرف الزنجبيل وفوائده التي لا تحصى، ويستخدم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. لقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة فهو مضاد للبكتريا وضد القيء ويقوي جهاز المناعة. يمكن استخدامه كمغلي أو يستخدم حسب إرشادات الطبيب. ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

#### ٤- النعناع البري Calament:



سبق الحديث عن النعناع البري وفوائده في عدد من الأمراض السابقة. والنعناع البري من أفضل الأدوية العشبية إذا عمل منه شاي وحلي بالعسل الأسود حيث يعد وصفة جيدة لإزالة الحمى التي يسببها الجديري، ويمكن أن يعطى للكبار والأطفال وحتى للرضع، حيث إنه آمن جداً. كما يمكن إعطاء الطفل أو الكبير حقنة شرجية من شاي النعناع البري لتخفيف الحرارة. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش النعناع البري وتوضع في ملء كوب ماء وتوضع في قدر صغير على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم تبرد وتصفى ويضاف له ملء ملعقة عسل كبيرة من عسل قصب السكر الأسود، ويحرك

جيداً ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم للبالغين، وثلاثة أرباع الكوب لسن ما بين ١٢-١٨ سنة، ونصف كوب لسن ما بين ٦-١٢. ورابع كوب لأقل من ذلك.





أما الحقنة الشرجية فيؤخذ ملء ملعقة طعام، وتضاف لكوبين من الماء وتوضع على النار لمدة ١٠ دقائق، ثم تبرد حتى يكون الماء دافئاً ويصفى ويوضع في جهاز الحقنة الشرجية، ثم يتخذ المريض وضع السجود، ويدخل أنبوب الحقنة في فتحة الشرج وتفرغ الحقنة، ثم ينام المريض على ظهره لمدة ربع ساعة ثم يذهب إلى الحمام لتفريغ الماء من المستقيم.

#### ثانياً: المكملات الغذائية:

١- بيتاكاروتين: يستعمل لتنبيه الجهاز المناعي، ويساعد على التئام الأنسجة، يؤخذ ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً بالنسبة للبالغين، أما الأطفال فيؤخذ تحت إرشادات الطبيب فقط.

٢- فيتامين ج: يساعد في تنبيه الجهاز المناعي، ويساعد في تخفيف الحمى. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم ٤ مرات في اليوم، وذلك للبالغين. أما الأطفال فيؤخذ تحت إرشادات الطبيب فقط.

#### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- لا تعطي حليباً لأي طفل مصاب بالجديري، وخاصة عندما يكون محمومًا، بدلاً من ذلك يعطى عصيراً طازجاً مخففاً ببعض الماء.
- ٢- احذر من خدش الفقاعات أو البثور. اغسل الأماكن المصابة بشاي النعناع البري أو بالزنجبيل، والطريقة أن يعمل شاي إما من الزنجبيل أو من النعناع البري وهو دافئ، تؤخذ قطعة إسفنجية وتشبع بالشاي، ويمسح على الأماكن المصابة في الجلد، كلما دعت الحاجة.
- ٣- أفضل الأطفال المصابين، واحفظهم بعيداً عن كبار السن، وحديثي الولادة، والحوامل اللواتي لم يصبن بالجديري من قبل.
- ٤- إياك أن تعطي أقرص الأسبرين لطفل مصاب بالجديري؛ حيث تزداد الخطورة، وخاصة يمكن أن يصاب المريض بمتلازمة ري، وهو مرض نادر وقد يكون قاتلاً.
- ٥- اعط المصاب عصيراً طازجاً مضافاً إليه مسحوق خميرة البيرة واشرب حساء الخضراوات أيضاً.





الحمى هي حالة ترتفع فيها درجة حرارة الجسم فوق المستوى الطبيعي. وهي تعد واحدة من أكثر أعراض الأمراض انتشاراً. وعندما تكون الحمى هي العرض الرئيس للمرض، فإنها قد تصبح جزءاً من اسم المرض، كما في حالة الحمى القرمزية، أو الحمى الصفراء. والمصطلح الطبي للحمى هو بايركسيا. وليس كل ارتفاع في درجة حرارة الجسم حمى، فمثلاً ممارسة التمارين الرياضية في جو حار أو الجلوس في حمام بخاري قد يحدث ارتفاعاً في درجة الحرارة فوق المعدل الطبيعي. ولكن في هذه الحالات، على النقيض مما يحدث في حالة الحمى، يقوم الدماغ بإعطاء تعليمات للجسم بخفض درجة الحرارة عن طريق إفراز العرق، وزيادة انسياب الدم في الجلد. ويشعر المرء برغبة قوية للبقاء في مكان بارد. وتحدث الحمى عندما تكون هناك إصابة مرضية أو رد فعل حساسية أو تسمم، مما يسبب ارتفاع درجة حرارة الدماغ. فمثلاً عندما يدخل فيروس الأنفلونزا جسم الإنسان، تطلق خلايا الدم البيضاء بروتيناً يسمى المسخان الداخلي المنشأ أو مسخان الكرية البيضاء، وينتقل هذا البروتين عبر الدم ليصل إلى منطقة تحت المهاد، وهي جزء من الدماغ مسؤول بشكل رئيس عن تنظيم درجة حرارة الجسم. ويسبب البروتين إطلاق مركبات كيميائية تسمى البروستاغلاندينات، وهذه المركبات تؤثر في خلايا الأعصاب، فتحدث إحساساً بالبرودة. وهذا يجعل منطقة تحت المهاد تزيد من درجة حرارة الجسم. وذلك عن طريق جعل الجسم يحرق الدهون، ويقلل من انسياب الدم في الجلد، ويحدث رجفة وشعوراً برغبة ملحة في الدفء. وتخفض مضادات الحمى

مثل الأسبرين والباراسيتامول الحمى عن طريق تخفيض إنتاج البروستاجلاندينات وقد أظهرت بعض الأبحاث الطبية أن الحمى تعمل على تعجيل دماغ الجسم ضد الفيروسات والبكتيريا المهاجمة ولأن الحمى تحارب الإصابة، فإن بعض الخبراء في مجال الطب ينصحون بعدم محاولة إنقاص الحمى المعتدلة. ودرجة حرارة الجسم البشري الطبيعية ٣٦,٩م وذلك بشكل عام. وارتفاع درجة الحرارة فوق ٤٠,٥م قد يسبب هذياناً. ومعظم الخبراء متفقون على أن الحمى يجب أن تخفض إذا ارتفعت درجة حرارة الجسم فوق ٣٨,٩م أو إذا أصابت النساء الحوامل أو الأشخاص الذين يعانون من مرض في القلب أو كبار السن.

### علاج الحمى:

ينقسم علاج الحمى إلى قسمين، هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة في علاج الحمى ما يأتي:

١- النعناع البري Calament:



تحدثنا عن النعناع البري واستخداماته وتأثيراته في عدد من الأمراض السابقة. يقوم النعناع البري على تثبيته غدد العرق، وخروج العرق يساعد على خفض الحمى. وقد اشتهر هذا النبات بخفضه لدرجة حرارة الحمى، وكذلك يفيد في علاج السعال والزكام ومضاد للعدوى البكتيرية. يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويغلى لمدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً.

٢- خليط متساوٍ من الزوفا وجذور العرقسوس

والزعر والأكيلية ذات الألف ورقة:

تسحق هذه المواد ثم تمزج مع بعضها مزجاً جيداً وتوضع في علبه، ثم يؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة وإضافتها إلى ملء كوب ماء مُغلى وتركه لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً. هذه الوصفة تخفف درجة حرارة الحمى في أقصر مدة ممكنة.

### ٣- حشيشة القنفذ Echnoacea:



تعد حشيشة القنفذ من الأعشاب الطبية على مستوى العالم أكثر شهرة؛ فهي من أفضل الأعشاب لتقوية جهاز المناعة وللنسيان ومضادة للبكتيريا والفيروسات وهي مضادة للحمى. تستعمل الجذور لهذا الغرض، حيث تسحق سحقاً ناعماً، ثم يعمل منها عجينة مع ماء دافئ، وتفرش هذه العجينة على قطعة شاش، وتوضع على جبهة المريض المصاب بالحمى حيث تنخفض درجة حرارته بسرعة. كما يؤخذ كبسولة من المستحضر من جذر حشيشة القنفذ بمعدل كبسولة واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

### ثانياً: المكملات الغذائية:

١- مركب الأحماض الأمينية: يسهل امتصاص البروتينات التي تساعد في إصلاح الأنسجة التي تدمرها الحمى يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، يؤخذ معه ٥٠ مجم من كل من فيتامين ب٦ وفيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

٢- الثوم: يؤخذ فصان من فصوص الثوم بعد كل وجبة أو كبسولتان ثلاث مرات يومياً، فهو مضاد حيوي طبيعي ومحفز قوي للمناعة.

٣- فيتامين ج: يخفف درجة حرارة الحمى. يؤخذ ما بين ٢٠٠٠-٥٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تجنب أية مكملات تحتوي على الحديد أو الزنك أثناء ارتفاع درجة الحرارة.
- ٢- استخدم إسفنجة مبللة بالماء البارد لمسح الجسم لتخفيض درجة الحرارة.
- ٣- لا تعطي الأسبرين لطفل مريض بأي حال من الأحوال.

### ملاحظة هامة:

الجرعات الموصى بها من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية هي للبالغين، ويعطى الأطفال ما بين ١٢-١٧ سنة ثلاثة أرباع الجرعة الموصى بها للبالغين والأطفال من ٦-١٢ سنة نصف الجرعة، والأقل من ٦ سنوات ربع الجرعة.





## الحمى الروماتيزمية Rheumatic Fever

هي مرض يصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5-15 سنة بشكل رئيس. كما أنها تصيب الأطفال الأصغر سناً وكذلك البالغين. قد يستمر المرض عند المصاب عدة أسابيع أو أشهراً، ومن الممكن أن يسبب تلفاً دائماً في القلب، ويعد السبب الأول والرئيس في مرض القلب عند الأطفال والشباب، وهو ليس مرضاً معدياً.

سبب الحمى الروماتيزمية نوع من البكتيريا تسمى المكورة العنقودية. ويتطور المرض عند الأشخاص الذين يصابون بحمى هذا الميكروب من إحدى إصابات المكورات العنقودية، مثل التهاب الحنجرة والحمى القرمزية، التي تصيب الشخص قبل وقت قصير من الإصابة بالحمى الروماتيزمية. ولم يستطع الأطباء معرفة كيف يسبب هذا الميكروب مرض الحمى الروماتيزمية. ويعتقدون أن الميكروب يحث جهاز المناعة على مهاجمة أنسجة الجسم نفسه.

وتظهر الأعراض الأولية للمرض بعد مدة تتراوح ما بين أسبوع وأربعة أسابيع بعد الإصابة بالبكتيريا العقدية. وفي معظم حالات الإصابة، يشكو المريض من آلام وانتفاخ في المفاصل مثل مرفق اليدين والرسغ والركبة والكاحل. وتصاب هذه الآلام الحمى. وقد يظهر عقيدات تحت الجلد فوق الأجزاء العظمية، ويظهر أحياناً الطفح الجلدي. وقد يصاب بعض المرضى بالرقاص، وهي حالة تتميز بحركات لا إرادية للوجه والأطراف والجسم. ويحدث في كثير من الحالات التهاب في القلب يتراوح بين الخفيف والحاد عند الإصابة بالحمى الروماتيزمية. وقد تؤدي هذه الحالة إلى فشل

في القلب، وأحياناً إلى الموت، مع أن الحالات الخفيفة قد تظهر بعض الأعراض، ورغم ذلك فقد تؤدي الإصابة الخفيفة، إلى تلف دائم في صمامات القلب. وتسمى الحالة مرض روماتزم القلب. وينتج عن الإصابة المتكررة بالحمى الروماتزمية، ولا تستطيع صمامات القلب التالفة أن تعمل بشكل سليم. وبالنسبة لمجرى الدم حول الصمامات، فإنه يبدأ بإصدار صوت يسمى لغطاً. ويمكن استبدال الصمامات التالفة عن طريق استخدام الجراحة.

### علاج الحمى الروماتزمية :

ينقسم علاج الحمى الروماتزمية إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة:

يعالج الأطباء الحمى الروماتزمية بالأسبرين والهرمونات مثل الستيرويد أو أي أدوية أخرى تخفض الحرارة والالتهاب. كما ينصحون بالراحة للمساعدة على الشفاء، وبعد الشفاء يأخذ المريض جرعات منتظمة من المضادات الحيوية لمنع معاودة الإصابة بالحمى الروماتزمية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج مرض الحمى الروماتزمية، هي:

١- الشمعية Bayberry:



وتعرف باسم الميريقة. شجرة صغيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ١٠ أمتار ذات أوراق رفيعة وأزهار

صغيرة صفراء وثمار عنية. يعرف النبات علمياً باسم Myrica cerifera. الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذر فقط، الذي يحتوي على تربينات ثلاثية بما في ذلك التراكييرول والتراكييرون والميريستوينوالميريكا ديول. كما يحتوي على فلافونيات وحموض العفص وفينولات وراتنجات وصمغ واليوتاسيوم والصوديوم. يستخدم



لحاء الجذر لزيادة دوران الدم والتصدي للعدوى الجرثومية، وتساعد هذه العشبة في علاج الزكام والإنفلونزا والسعال والتهاب الحلق، ويستخدم اللحاء في علاج الحمى الروماتزمية، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق لحاء الجذر وإضافتها إلى ملء كوب ماء مُغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.

## ٢- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث كثيراً عن جذر الأرقطيون في عدد من الأمراض السابقة وتأثيراته على كثير من الأمراض، يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه لعلاج الحمى الروماتزمية كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

## ٣- أبو كعيب Milk Thistle:

يعرف أيضاً باسم أبو كعيب وقد سبق الحديث عنه في أمراض سابقة، وذكرنا مزاياه بالنسبة للكبد والصفراء، يستعمل بذور شوك اللبن في علاج الحمى الروماتزمية، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال العطارة والصيدليات يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.





#### ٤- القراص Nettle:

يعد القراص من الأعشاب المشهورة، وقد تحدثنا عنه في الجزأين الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب، كما تحدثنا عنه في هذا الجزء لعدد من الأمراض. تستخدم الأجزاء الهوائية لمعالجة الحمى الروماتزمية. يوجد مستحضر منه يباع في محلات الأغذية الصحية، وربما في بعض الصيدليات. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



#### ٥- الطرخشقون Dandelion:

من الأعشاب المشهورة في علاج أمراض الكبد وإفراز الصفراء، تحدثنا عنه في الأجزاء السابقة. وتعد أوراق الطرخشقون علاجاً جيداً للحمى الروماتزمية. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات يومياً.





### ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

- ١- فيتامين ج: يساعد كثيراً في تقليل أورام الحمى الروماتزمية، وكذلك يساعد في تقليل الألم، ويدعم جهاز المناعة، يؤخذ بمعدل ما بين ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ مجم يومياً في جرعات مقسمة على ثلاث جرعات يومية.
- ٢- الأسيدوفيلس: مهم وبالأخص عندما توصف المضادات الحيوية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- زيت بذر الكتان: يقلل الآلام والالتهابات، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- ل-ميثونين: مضاد للشقوق الحرة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، ويشرب بعده الماء أو العصير ولا يشرب معه الحليب، يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب ٦، ١٠٠ مجم من فيتامين ج لأفضل امتصاص.
- ٥- ل-كارنيتين: يؤخذ ليحمي القلب من أعراض الحمى الروماتزمية، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتان يومياً على معدة خاوية.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- لا تتناول المواد التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والتمتة والجوارانا والشيكلات والكولا، وكذلك المشروبات الغازية والأطعمة المقلية والأطعمة المصنعة، والملح والسكر، حيث إن هذه المواد تبطل الشفاء.
- ٢- إذا تناولت المضادات الحيوية فاستعمل الأسيدوفيلس معها.
- ٣- اشرب كثيراً من العصير الطازج والماء المقطر.
- ٤- احصل على الكثير من الراحة بالسرير.
- ٥- العلاج بالتدليك والرياضة الخفيفة، يمكن أن تكون عاملاً مساعداً في منع ضمور العضلات أثناء مدة الراحة.

## الحمى الشوكية Meningitis

هي مرض يصيب الأغشية التي تغطي الدماغ والنخاع الشوكي (الحبل الشوكي) وهذه الأغشية تعرف باسم السحايا. ويعرف هذا المرض أيضاً باسم الالتهاب السحائي. كما يصيب المرض السائل الدماغي الشوكي الذي يحيط بالدماغ والنخاع الشوكي.

### أسباب المرض:

توجد عدة أسباب هي:

- ١- العدوى البكتيرية، وهي أكثر الأسباب شيوعاً في الإصابة بهذا المرض، التي تبدأ في أي مكان بالجسم، ثم تنتشر وتصل إلى المخ أو الحبل الشوكي عن طريق تيار الدم. وتعرف البكتيريا المسببة للحمى الشوكية باسم *Neisseria meningitides*(meningococcus) *Streptococcus* (*Pneumoniae*) *Pneumococcus*
- ٢- العدوى الفيروسية، وتأتي في المرتبة الثانية، وهي بكتريا من النوع ب من *Hemophilus influenzae* ومجموعة ب من *Streptococcus*.
- ٣- التعرض للكيماويات.
- ٤- الإصابة بالأورام.
- ٥- فيروس شلل الأطفال والحمى الألمانية والفطريات مثل الخميرة.

وتعد الحمى الشوكية البكتيرية من الأمراض الخطيرة جداً، ولذلك لا بد من تقديم العلاج الفوري، حيث إنها تسبب أضراراً أو مضاعفات مستديمة. ومن أخطر هذه الأنواع: هيموفيلي إنفلونزا، وستريبتوكوكس، وستا فيلو كوكس، وميننجوكوكس.

تحتل الحمى الشوكية التي تأتي نتيجة عدوى فيروسية في المرتبة الثانية بعد الحمى الشوكية البكتيرية، وهي أقل خطورة من النوع البكتيري، وتنتشر الإصابة بها في فصل الشتاء.

### أعراض الحمى الشوكية :

تشمل الأعراض احتقان الحلق وارتفاع درجة الحرارة والحمى وصداعاً حاداً، وقيئاً متواصلاً، وتيبساً بالرقبة، وحساسية شديدة للضوء، وطفحاً جلدياً أحمر أو أرجواني اللون، وتغيراً في مستوى الوعي والتركيز.

وهناك أعراض أخرى مصاحبة مثل: تأثر القدرة الكلامية، وآلام في الرقبة وآلام في العضلات، وهلوسة، وشلل بالوجه، وارتخاء جفون العين، وخمول وقلة الوعي، ورعشة، وسرعة في التنفس وتهيج، وصعوبة الطعام وصرخات حادة وخاصة عند الأطفال، وتورم في الجهة الأمامية للجمجمة. كما أن حدوث تغير في الطبع وكثرة النوم تشيران إلى حدوث تغير خطير في السائل السحائي الذي يغطي المخ.

من هي الفئات العمرية الأكثر تعرضاً للإصابة بمرض الحمى الشوكية؟ وهل هناك أناس معرضون للإصابة بهذا المرض أكثر من غيرهم؟

تصيب الحمى الشوكية الرضع والأطفال أكثر من البالغين، والناس الأكثر عرضة للإصابة بالحمى الشوكية هم المصابون بأنيميا الخلايا المنجلية، والناس الذين سبق أن استؤصل الطحال منهم، والأشخاص الذين يتعاطون المشروبات الكحولية، وإصابات الرأس، ومرض لايم، والالتهاب الرئوي، والزهري، والدرن، وأي مرض يمكن أن يدمر جهاز المناعة مثل العلاج بالكيماويات أو بالأشعاع، وأمراض نقص المناعة، والعلاج بالاستيرويدات لمدة طويلة، وبعض أنواع السرطان.

### كيف يمكن تشخيص مرض الحمى الشوكية؟

يشخص المرض من أثناء فحص عينة من السائل الدماغي الشوكي للمصاب. ويتم الحصول على العينة بإدخال إبرة بين الفقرات في الجزء السفلي من الظهر، وتعرف هذه العملية باسم النقب القطبي أو البزل الشوكي، وتخضع العينة للفحص

الميكروسكوبي وعمل مزرعة للسائل السحائي. كما تؤخذ أشعة للرأس والجيوب الأنفية والصدر. وكذلك أشعة مقطعية على المخ لاكتشاف أي تورم داخلي أو خارجي.

### طرق الوقاية من الحمى الشوكية، هي:

١- التطعيم ضد الحمى بمصل هيموفيللي، المعروف باسم Hib vaccine في فترة الطفولة.

٢- التطعيمات الوقائية، وهي تقي من نوع واحد فقط من هذا المرض.

٣- في حالة وجود مصاب بهذا المرض ضمن أفراد الأسرة، فلا بد من تطعيم جميع أفراد الأسرة الأصحاء، أو أن يفصل المريض عن أي اتصال مباشر.

### ما هو علاج مرض الحمى الشوكية؟

تعالج الحمى الشوكية بإحدى الوسائل الآتية أو بكليتهما، وهي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

١- تعالج الحمى الشوكية البكتيرية بالمضادات الحيوية مثل البنسلين والأمبيسلين والكلورامفينيكول، وبالنسبة للالتهاب السحائي الفيروسي فلا تفيد فيه المضادات الحيوية، ويجب العلاج بالمواد المقوية لجهاز المناعة.

٢- يمكن أن توصف الكورتيكوستيرويدات لتقلل من الالتهاب. ويمكن كذلك استخدام الأدوية المضادة للغثيان والمسكنات القوية لتخفيف الألم.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

١- عشبة القديس St. John's wort:

وتعرف أيضاً باسم حشيشة القلب، يستخدم من النبات الأزهار، والأغصان الطرية تحتوي على زيت طيار، وأهم مركب في الزيت هو كاروفيلين، كما تحتوي على هيبيريسين وشبه الهيبيريسين وفلافونيدات. يستخدم كمضاد للاكتئاب ومضاد





للتشنج ونبه تدفق الصفراء. ويستخدم لعلاج الفيروسات، وبالأخص تلك التي تصيب المخ. والمركب هيبيريسين هو المركب المسؤول عن فاعليته ضد الفيروسات، يوجد مستحضر منه جاهز يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً. ويجب عدم التعرض للشمس بعد الاستخدام بمدة لا تقل عن ساعة.



## ٢- الثوم Garlic

يعد الثوم دواءً عشبياً مثالياً ومعروفاً برائحته وطعمه الحريف، هو مأمون تماماً للاستخدام، والجزء المستخدم من الثوم هي فصوصه التي تحتوي على زيت طيار. أهم المركبات الفاعلة

في هذا الزيت هو الين واليناز، واليسين كما تحتوي على سكورد بينينات ومعدن السيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستعمل الثوم مضاداً حيوياً ضد بكتريا الحمى الشوكية، ويخفض الضغط والسكر وطارد للبلغم، ويقلل تجلط الدم، يستخدم بمعدل فصين بعد كل وجبة، أو يستعمل كبسولتان بعد كل وجبة، هو متوافر في الصيدليات.

## ٣- حشيشة القنفذ Echinacea



تعد حشيشة القنفذ من النباتات الهامة على مستوى العالم. يوجد منها عدة أنواع، إلا أن النوع الأرجواني هو الأفضل.

والجزء المستخدم من النبات هو أزهاره ذات اللون البنفسجي، الجذاب والجذور التي تحتوي على الكاميدات، وأهم مكوناتها ايزوبيتيلاميدات.

كما تحتوي على استرات حمض الكافثيك ومتعددات السكريات، بالإضافة إلى زيت طيار وبيثاين. تستخدم حشيشة القنفذ لتقوية جهاز المناعة وضد العدوي البكتيرية والفيروسية والفطرية؛ حيث تعد مضاداً حيوياً قوياً، كما أنها تزيل التسمم ومضادة للالتهابات. يوجد مستحضرات مقننة منها، يؤخذ كبسولة واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

### ثالثاً: المكملات الغذائية:

- يوجد عدد من المكملات الغذائية، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:
  - ١- الأسيدوفيلس: وهي تعزز البكتريا النافعة الموجودة في الأمعاء التي تقتلها المضادات الحيوية، التي تصرف لمرضى الحمى الشوكية. تؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم على معدة خاوية، ولا تؤخذ مع المضادات الحيوية.
  - ٢- مركب الأحماض الأمينية الحرة: وهذا المركب لازم لإصلاح الأنسجة وحماية أغشية النخاع والنخاع الشوكي. تستخدم حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر. يوجد في بعض الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.
  - ٣- فطر شيتاك: وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويقاوم العدوى الفيروسية. يوجد مستحضر من هذا الفطر يباع في محال الأغذية الصحية، ويستخدم بمعدل كبسولة واحدة مرتين يومياً.
  - ٤- ثنائي ميثيل جلايسين: يقوم على حمل الأكسجين إلى الخلايا، ويخفف كثيراً الأعراض. يؤخذ بمعدل ١٢٥ مجم مرتان في اليوم تحت اللسان.
  - ٥- فيتامين ج: يقلل من العدوى ويساعد على تطهير الدم. يؤخذ حسب التعليمات.
  - ٦- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: لازمة لحماية الأنسجة والتئامها. يستخدم حسب التعليمات.

## تعليمات يجب اتباعها :

- ١- تناول عصير الأناناس والباباي الطازج باستمرار، حيث يقلل الأناناس من الالتهابات، ويساعد الباباي على الهضم.
- ٢- تجنب الأطعمة التي تحتوي على بروتينات حيوانية والكافئين ومنتجات الألبان ما عدا الزبادي، وكذلك الأغذية المحفوظة والسكر والملح ومنتجات الدقيق الأبيض.
- ٣- تجنب تعاطي الأسبرين الذي يزيد من قابلية النزف.
- ٤- بعد أن تتماثل للشفاء من الحمى الشوكية عليك أن تتناول الوجبات التي تحتوي على ٥٠٪ منها خضر وفواكه نيئة، والحبوب والبدور والبندق والزبادي والمنتجات الحامضية.
- ٥- يمكن أن توصف المضادات الحيوية كإجراء وقائي للأشخاص الذين يخالطون مرضى الحمى الشوكية البكتيري.





الخدار حالة مرضية تسبب نوماً مفرطاً. تتأب المصابين بالخدار نوبات نوم عدة مرات في النهار حتى وإن ناموا في الليل. وسبب هذا المرض غير معروف، ولكن هناك عوامل أو دلائل كثيرة تبين أنه حالة وراثية. وللخدار أعراض شتى، إضافة إلى النوم المفرط، فمثلاً قد يعاني المصابون بالخدار عوارض أو نوبات يكونون فيها مستيقظين، ولكنهم لا يستطيعون التحرك. وتسمى هذه الحالة بالإغماء التخشبي. وتحدث معظم العوارض نتيجة لانفعالات شديدة، خصوصاً الغضب أو الضحك، وتستمر دقيقتين أو أقل. كما قد يعاني المصاب بالخدار بشلل النوم والهلوسة النعاسية. ففي شلل النوم، لا يستطيع التحرك مباشرة بعد النوم. أما الهلوسة النعاسية فهي أحلام مضطربة بالحيوية والواقعية تحدث عند بداية النوم.

ويعتقد العلماء أن أعراض الخدار مرتبطة بنوم حركة العين السريعة، وهي مرحلة من مراحل النوم التي يحلم الناس في أثنائها. تدور العيون بسرعة في هذه المرحلة ويشل الجسم في أثناء الحلم. ويعاني المصابون بالخدار هذا النوع من الشلل نفسه، وهم مستيقظون أثناء حالة الإغماء التخشبي. وإضافة إلى ذلك فإنهم ينزعون إلى نوم حركة العين السريعة في أوقات غير عادية، خصوصاً عند بداية النوم. وفي هذه الحالات، قد تبدو أحلام حركة العين السريعة، كأنها هلوسة نعاسية.

يجب ألا يفهم أن جميع من يصيبهم نعاس غير مألوف مصابين بالخدار، لكن إذا عانوا الأغماء التخشبي فهم تقريباً مصابون بمرض الخدار.



## علاج الخدار:

ينقسم علاج الخدار إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- قصعة الماء الهندية Gotu Kola:

وتعرف أيضاً باسم سرة البحر الهندية، وهي عشبة زاحفة يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم *Centella asiatica*، والجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربينويد أهمها أسياتييكوسيد وبراهموسيد، وتانكونوسيد. كما تحتوي على قلويدات من نوع هيدروكوتيلين وكذلك مواد مرة أهمها فيلارين.

قصعة الماء الهندية مقوية ومضادة للروماتزم وموسعة للأوعية الدموية ولتحسين الخدار. يؤخذ منها ملء ملعقة من مسحوق النبات، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



## ٢- عشبة القديس يوحنا St. John's wort:



سبق الحديث عن هذه العشبة في عدة أمراض سابقة،  
ونتحدث اليوم عن استعمالها ضد الخدار. يوجد مستحضر  
مقنن منها يمكن شراؤه من محال الأغذية الصحية، حيث  
يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم.

## ٣- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن هذا النبات في أعداد من الأمراض السابقة، حيث يتميز  
بتحسين الدورة الدموية. يوجد مستحضرات مقننة من الجنكة تباع في الصيدليات  
وفي محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه للخدار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً. حيث  
يقوم كذلك بحماية الخلايا ومضاد قوي للأكسدة.



ثانياً: العلاج بالمكملات الغذائية: من أهم المكملات ما يأتي:

- ١- الماغنسيوم والكالسيوم: يعدان أساسيان وضروريان لإنتاج الطاقة وللجهاز العصبي. يؤخذ الماغنسيوم بمقدار ٤٠٠ مجم مرتين يومياً في أثناء النهار وعند النوم، والكالسيوم يؤخذ بمقدار ٢٠٠ مجم يومياً عند النوم.
- ٢- ل تيروسين: هذا الحمض الأميني مهم جداً لوظيفة الغدة الدرقية والمستويات المنخفضة التي يصحبها داء الخدار. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو كما ينصح الطبيب.
- ٣- ل جلوتامين: ينشط الغدة العقلية، ويعرف بوقود المخ، حيث إنه يمر بحرية من الحاجز الدموي المخي. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، و ١٠٠ مجم من فيتامين ج لامتصاص الجيد.
- ٤- فيتامين هـ: يحسن الدورة الدموية، ويحمي القلب وخلايا المخ، يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

#### تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- تناول وجبات غنية بالحمض الأميني تيروسين مثل الشوفان والبيض وجنين القمح والدجاج.
- ٢- قلل الدهون في طعامك، وتناول الكثير من الخضراوات ذات اللون الأخضر والأعشاب البحرية والأطعمة الغنية بالفيتامينات مثل الأرز وخميرة البيرة.
- ٣- تجنب السكر والمشروبات الكحولية.







الخراج مجموعة من التقيحات والصديد في جزء ملوث من الجسم يحتوي القيح على البكتريا ومصل الدم وكتل من الخلايا الميتة. كما يحتوي على خلايا الدم البيضاء التي يستخدمها الجسم للمقاومة وتحدث التلوث. يظهر أي خراج في الغالب كبقعة حمراء متورمة يمكن أن تنفتح وتجف، يمكن أن يحدث الخراج في أي ألياف تتلوث عن طريق البكتريا. وعندما يتكون الخراج تنتشر أوعية الدم وتتجمع السوائل من الدم في الأنسجة المتقرحة. يساعد المصل وخلايا الدم البيضاء في تدمير البكتريا الغازية للجروح وسمومها. ويتورم الخراج لأن أوعية الدم تتمدد تزيد كمية الدم في المساحة الملوثة.

يكون الخراج مؤلماً لأن القيح (الصديد) يضغط على أطراف العصب. ولا تحتاج الخراجات السطحية الصغيرة مثل البثور إلى العلاج. يتم علاج البثرة الكبيرة والدمل أو الخراجات الداخلية بالمضادات الحيوية مثل البنسلين أو الاستئصال الجراحي إن كان ذلك ضرورياً. يجب أن يعالج طبيب الأسنان الخراج في جذر السن، كما ينبغي ألا يُحدث ضغطاً للخراج أيضاً كان حجمه، لأن البكتريا بإمكانها أن تدخل مجرى الدم وتحدث تلوثاً في مكان ما. يمكن أن يتكون الخراج في الرئتين واللثة والمخ والأسنان وجدار البطن، والقناة الهضمية، والأذنين واللوزتين، والجيوب الأنفية والكليتين والثديين، وغدة البروستاتا أو أي مكان من الجسم. وحالات العدوى هي أكثر الأمراض شيوعاً في الإنسان، ويمكن أن تسببها البكتريا أو الفيروسات أو الطفيليات أو الفطريات والخمائر.



## علاج الخراج:

ينقسم علاج الخراج إلى الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، ومن أهمها ما يأتي:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون في عدة أمراض سابقة، وهو يستخدم على نطاق واسع. يوجد مستحضر مقنن في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. حيث إن له تأثيراً كبيراً على الخراج.

٢- الفلفل الأحمر:

سبق الحديث عن الفلفل الأحمر في عدد من الأمراض السابقة. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً، حيث يفيد في مرض الخراج.

٣- جذر الهندباء البرية Chicory:

تحدثنا عن الهندباء البرية في عدد من الأمراض السابقة وجذر الهندباء البرية له دور كبير في شفاء الخراج، يوجد مستحضر مقنن من جذر الهندباء البرية يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٤- النفل البنفسجي Red clover:

في أمراض سابقة تحدثنا عن النفل البنفسجي أو ما يعرف بنفل المروج، وذكرنا أن له عدة استعمالات، من ضمن هذه الاستعمالات تأثيره على الخراج. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



##### ٥- بذور الحماض الأصفر Yellow Dock:

نبات الحماض نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر، أوراقه رمحية يبلغ طولها ٢٥ سم. يعرف علمياً باسم *Rumex crispus*. الجزء المستخدم منه الجذور والبذور.

تحتوي على انثراكينونات وأوكزلات كالسيوم وزيت طيار، تستخدم البذور كمنظفة للخراج والجروح. يعمل عجينة

من مسحوق البذور مع ماء دافئ، وتوضع هذه العجينة مفرودة على قطعة قماش وتوضع على الخراج.

##### ٦- خاتم الذهب Goldenseal:

سبق الحديث عن نبات خاتم الذهب واستعمالاته في علاج كثير من الأمراض السابقة. يعمل من جذر خاتم الذهب عجينة من مسحوقه مع ماء دافئ وتقرء على قطعة شاش وتوضع على الخراج، فهو من أفضل الأعشاب في هذا الصدد.

##### ثانياً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات، وهو يعمل مضاداً حيوياً طبيعياً، وينشط جهاز المناعة.

٢- بروميلين: يقلل الالتهاب والتورم ويسرع شفاء الخراج. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

٣- الزنك: هذا المعدن مهم جداً فهو منشط قوي لجهاز المناعة، وضروري لوظائف خلايا T الليمفية اللازمة لمكافحة العدوى. وهو ضروري لجميع العلل الجلدية.

٤- فيتامين أ: يقوي جدران الخلية لحمايتها من غزو البكتيريا، وينشط تجديد الأنسجة. ضروري لجهاز المناعة. يؤخذ بمعدل ١٠٠ ألف وحدة دولية يومياً لمدة ٥ أيام ثم ٥٠ ألف وحدة دولية لمدة ٥ أيام، ثم تقلل الجرعة إلى ٢٥ ألف وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتجاوز ١٠ آلاف وحدة دولية يومياً.

## تعليمات يجب اتباعها:

- ١- في حالة وجود خراج سطحي ضع غسل النحل على المكان المصاب، فاعسل يقضي على البكتريا والفيروسات عن طريق سحب الرطوبة منها.
- ٢- تناول الأناناس الطازج يومياً، حيث إن الأناناس يحتوي على أنزيم البروميلين، الذي يكافح الالتهاب ويساعد على الشفاء بسرعة.





الدمل هو التهاب مؤلم في الجلد أو الأنسجة التي تليه مباشرة. ويعرف أيضاً بالبرثة، وهو ورم يصحبه ارتفاع في درجة الحرارة، وموجع عند اللمس، وقاتم اللون، ويشبه عنقوداً من البثور. وتنشأ الدمامل غالباً في القفا، وتنفذ عادة من خلال الجلد في عدة بقع وتقرز الصديد.

تنتج الدمامل بسبب نوع من البكتيريا يسمى البكتيريا العقدية *Staphylococcus aureus* البيضاء. وتنفذ البكتيريا أثناء فتحات الشعر أو جرح في الجلد، ثم تتكاثر وتنتقل إلى الأنسجة الداخلية. وتكثر الإصابة بالدمامل لدى كبار السن أو الذين يعانون من سوء التغذية. كما يصاب بالدمامل مرضى داء السكري أو المصابون بأمراض أخرى مزمنة. هذا المرض معتاد بين الأطفال والمراهقين، وتظهر عادة في الإلتيين والوجه أو تحت الأذرع أو في فروة الرأس. والأعراض ألم وتورم محدود وفي أثناء أربع وعشرين ساعة تصبح الدمل حمراء وممتلئة بالصديد، وحمى وتورم في الغدد اللمفاوية الأقرب لموقع الدمل. والدمامل معدية حيث إن الصديد الذي يخرج منها عندما تفتح فقد يعدي الجلد المجاور لها مسبباً دمامل تنتشر بالعدوى.

كما أن البكتيريا المرافقة للصديد قد تدخل مجرى الدم وتنتشر إلى مواقع أخرى في أي مكان من الجسم. والدمل يكون على هيئة حبة كبيرة أو عقدة صلبة، ثم تنمو هذه العقدة وترتفع عن سطح الجلد متخذة شكلاً هرمياً. وقد يصل حجمها إلى حجم الليمونة الصغيرة وينفتح الدمل بعد نحو أسبوع أو أسبوعين ويقل الألم تدريجياً. وتنفجر قمة الدمل ويخرج منها قليل من الصديد والدم. كما يخرج منها



بعد يومين أو ثلاثة كتلة متماسكة من الصديد أو الدم والأنسجة الميتة، وهذا ما يسمى عند العامة بأم القيح وبخروج أم القيح هذه يبتدئ الدم في الاندمال والشفاء تاركاً وراءه ندبة صغيرة، يظل لونها أفتح من لون الجلد مدى الحياة، خصوصاً إذا كان الدم كبيراً. يجب عدم الضغط على الدم لإخراج ما به من صديد قبل نضجه خاصة في منطقة الوجه، حيث إن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل التهاب وانسداد بعض الأوعية الدموية الموجودة في المخ.

### علاج الدمامل:

ينقسم علاج الدمامل إلى ما يأتي:

أولاً: استخدام الأدوية العشبية: يوجد عدد من الأدوية العشبية أهمها:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١. ويعد الأرقطيون من أفضل المضادات الحيوية الطبيعية، حيث يساعد الجسم في التخلص من السموم والعدوى البكتيرية. يوجد مستحضر



مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً وكبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً، بالنسبة للأطفال.

## ٢- البرسيم الأحمر Red clover:

ويعرف أيضاً باسم النفل البنفسجي ونفل المروج، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة في هذه الموسوعة. يعمل مضاداً حيوياً جيداً ومنقياً للدم ومفيداً في حالة العدوى البكتيرية. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأدوية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وبالنسبة للأطفال يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.



## ٣- البصل Onion:

يعد البصل من أشهر الأدوية العشبية ضد البكتيريا والفيروسات والفطريات، ومخفضاً جيداً لسكر الدم، وكذلك الكوليسترول وضغط الدم. لقد تحدثنا عنه بالتفصيل في موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الثاني صفحة ٦٩. يستخدم البصل لعلاج الدمامل؛ حيث يوضع قطع من البصل مربوطة في قطعة قماش فوق الدمل، حيث يسرع من إنضاجه.

ثانياً: المكملات الغذائية: من أهم المكملات الغذائية هي:

١- الفضة الغروية: تعد الفضة الغروية مضاداً حيوياً ومطهراً طبيعياً، يقتل البكتيريا والفطريات والفيروسات، ويحسن الالتئام. تستخدم الفضة الغروية بحيث توضع مباشرة على الدم.

٢- الثوم: مضاد حيوي طبيعي يقتل البكتيريا، ويقوي الوظيفة المناعية، يؤخذ إما بمعدل فصين مع الوجبات يومياً أو كبسولتان ٣ مرات يومياً للبالغين، وكبسولة ٣ مرات للأطفال.

٣- سائل الكلوروفيل: يقوم الكلوروفيل بتطهير الدم من البكتيريا، ويستخدم سائل الكلوروفيل بحيث تؤخذ ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً بالنسبة للكبار، وملعقة صغيرة بالنسبة للأطفال.





الروماتزم مصطلح عام يطلق على حالات التصلب وآلام العضلات والمفاصل. ولا يستخدم الأطباء هذا المصطلح، بل يستخدمون مصطلحات محددة: فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتزم تضم ما يأتي: رثية التهاب المفاصل والتهاب رثية التجويف الجيبي (التهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات، وتشمل رثية التهاب المفاصل على آلام وتصلب وانتفاخ في المفاصل. وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض، أكثرها انتشاراً التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي، وكلاهما قد يؤدي إلى إعاقات حادة، وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي، وهو أحد الأكياس الصغيرة المملوءة بالسائل، التي تعمل على تليين السطوح الفاصلة بين العظام والعضلات. أما النوع الثالث، أي مرض العضلات، فهو آلام في عضلات الشخص المصاب، ويسميه الناس روماتزم العضلات. وقد ينتج هذا المرض عن الإجهاد أو في أثناء الإصابة بالبرد والأنفلونزا أو أي أمراض رشحية أخرى، أما مرض انتفاخ العضلات فإنه يؤدي إلى تورم في عضلات المريض، وهي الأوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام.

والغريب أن جميع أمراض الروماتزم تكاد تكون معدومة بين سكان مناطق الغابات الاستوائية الحارة وبين سكان المناطق الصحراوية.

### علاج الروماتزم:

يوجد عدد كبير من الأعشاب التي تستخدم لعلاج الروماتزم، ولكن أهمها ما يأتي:



## ١- ثوم Garlic + زيت خروع Castor oil:

تؤخذ عدة فصوص من الثوم وتزال قشرتها، ثم تقرم فرماً ناعماً، ثم يخلط مع زيت الخروع حتى يصبح ملمس المخلوط كالمرهم، ثم يدهن به الجزء المراد علاجه ويربط بقطعه من قماش الكتان أو الصوف رباطاً خفيفاً وذلك عند النوم ويكرر ذلك ليلاً حتى الشفاء بإذن الله.

## ٢- الأرقطيون Burdock:



سبق الحديث عن الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١. والأرقطيون من النباتات الشائعة الاستعمال. يؤخذ ملعقتان كبيرتان من مسحوق جذر الأرقطيون وتوضع في وعاء، ثم يضاف لها لتر من الماء؛ وتوضع على نار هادئة وتترك تغلي لمدة ٥ دقائق، ثم تزاح من على النار وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى ويشرب من هذا المغلى في النهار كوب بمعدل ٤ مرات في اليوم، ويمكن تحليته بالعسل. والأرقطيون جيد لعلاج الروماتزم.

## ٣- البقدونس Parsley:

سبق الحديث عن البقدونس في عدد من الأمراض السابقة في الموسوعة. تستخدم بذور البقدونس لعلاج الروماتزم، وذلك بأخذ ملعقة طعام كبيرة من مسحوق البذور وتغمر في نصف لتر ماء ويغلي لمدة ٥ دقائق على نار هادئة، ثم يرفع من على النار ويصفى بعد ١٠ دقائق، ويشرب منه كوب قبل طعام الغداء، وكوب قبل العشاء، ويجب على النساء الحوامل عدم استعمال هذه الوصفة.



#### ٤- الكرفس Celery:



سبق الحديث عن الكرفس في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٧٠. يستعمل الكرفس في علاج أمراض عديدة. وبذور الكرفس تستخدم في علاج الروماتزم، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور الكرفس المسحوقة وتغمر في كوب من الماء المغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب كوب بين وجبات الطعام بمعدل ثلاث مرات يومياً، ويمكن أن يحلى بالعسل.

#### ٥- التفاح Apple:

يؤخذ قشر التفاح الأحمر المجفف ويسحق ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب منه بمعدل كوب واحد ٥ مرات يومياً، وهو جيد ومجرب لعلاج الروماتزم.





الحلبة من النباتات المشهورة على مستوى العالم، وقد تحدثنا عنها عدة مرات لعلاج عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة. ويزور الحلبة تلعب دوراً في علاج الروماتزم؛ حيث تستخدم على شكل لبخة حيث تسكن آلام المفاصل الروماتزمية وطريقة عمل لبخة بذور الحلبة يمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة وتوضع في وعاء به

كمية من الماء يكفي لعمل عجينة، ثم يوضع هذا الإناء في إناء آخر أكبر منه به ماء يغلي ويحرك المزيج حتى يصبح لون العجينة أغمق، وقوامه كالعجينة المرنة. تفرد هذه العجينة وهي ساخنة فوق المكان المصاب مباشرة وتغطى بقطعة من القماش وتجدد اللبخة مرة كل ١٢ ساعة.

#### ٧- الحنظل Cololcynth + زيت الخروع Castor oil:

يعد الحنظل أشد الأعشاب مرارة، وقد ضرب به المثل في مرارته. تؤخذ الثمرة الجافة وتسحق سحقاً ناعماً ثم تمزج بزيت الخروع لعمل عجينة رخوة متماسكة.

يؤخذ نصف العجينة وتدلك بها الأماكن المصابة بصورة قوية ومستمرة حتى يحمر لون الجلد. أما النصف الثاني فيستعمل لبخة قبل النوم ويربط بقطعة قماش حتى الصباح.



## الزكام (Coryza) Gravedo

يوجد نحو أكثر من مائة فيروس تسبب في حدوث هذا المرض. وقد توصل العلماء إلى أن أحد الأسباب التي تصيب الناس بنزلات البرد باستمرار يكمن في أن الفيروسات المختلفة تحدث أمراضاً متشابهة. كما أن نوعاً من أنواع الزكام لا يعطي مناعة ضد أي نوع آخر. وجميع الناس على مختلف أعمارهم وأجناسهم عرضة للإصابة بالزكام. لكن الأطفال وكذلك المسنين الذين يختلطون عادة بالأطفال هم أكثر قابلية وعرضة للإصابة بالعدوى.

يعتقد العلماء أن معظم نزلات البرد تنتقل بواسطة العدوى الرذاذية. فعندما يكح المصاب أو يعطس تخرج ذرات دقيقة من الرشح الرطب في شكل رذاذ مع الهواء، وهي تحتوي على فيروسات الزكام، وعندئذ فإن أي شخص يستنشق ذلك الهواء سيكون عرضة للإصابة بالعدوى. لهذا السبب ينتشر الزكام بسرعة كبيرة في أماكن التجمعات كالمدارس والمساجد والمكاتب والمسارح والحافلات.

ولكي نحد من انتشار المرض يجب على المصاب أن يغطي فمه وأنفه عندما تعثره نوبة من السعال أو العطاس. ويعتقد العلماء إلى جانب ذلك أن فيروسات الزكام يمكن أن تنتشر بالاحتكاك المباشر وبخاصة من الأيدي. وعزل الأشخاص المصابين أحد أنجح السبل لوقف انتشار هذا المرض.

يجد الشخص المصاب صعوبة في التنفس، وربما تنتقل العدوى إلى الأذنين والجيوب الأنفية والعينين. وفي أحيان كثيرة قد تصل إلى الحلق فتسبب آلام الحلق وبيحة في الصوت. وعندما تنتشر العدوى إلى الممرات الهوائية والرئتين فإنها تسبب في الالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي.



يستمر أخف أنواع الزكام أياماً قلائل، أما العدوى الحادة فقد تستغرق أياماً كثيرة قبل أن يشفى منها المريض. وعادة ما تصاحبها أعراض أخرى كالحمى والأوجاع، التي تعم جميع أعضاء الجسم. وتعتري المريض قشعريرة بين الفينة والفينة وفقدان للشهية. تكمن خطورة مرض الزكام في أنه يجعل المصابين أكثر عرضة لأنواع أخرى من العدوى. وتتفاقم هذه الخطورة مع كبار السن، وأولئك الذين يعانون من اعتلال في الرئتين أو الأشخاص ذوي البنية الضعيفة الواهنة، نظراً لسوء صحتهم العامة.

### علاج الزكام بالأدوية العشبية :



١- البابونج Chamomile: تؤخذ أزهار البابونج التي سبق الحديث عنها بالتفصيل وتسحق سحقاً جيداً حتى تكون ناعمة، ثم توضع في علبه ويوضع قليل من هذا المسحوق على كف المريض، ويستنشق منه عدة مرات، وهو يجلب العطاس ويسرع بالشفاء.



## ٢- التمر هندي Tamarindus:



تحدثنا عن التمر الهندي في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٠٠ وهو يستعمل على نطاق واسع كغذاء ودواء. يشرب عصير التمر هندي فهو يحد من الزكام. يشرب كوب بعد الفطور وكوب بعد الغداء يومياً.

## ٣- الجزر Carrot:

الجزر من الأعشاب التي تحتوي على الكاروتينات يغسل الجزر غسلاً جيداً، ويجب عدم قشرة، ثم يؤكل حبتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

## ٤- الليمون Lemon:

يعد الليمون من أغنى المصادر بفيتامين ج الذي يقوي جهاز المناعة. تؤخذ ليمونة وتعصر في ملء كوب ماء مغلّى، ويضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وعدة قطع من الأناناس الطازج وغصني نعناع طازج وتحرك ويترك الكوب مغطى لمدة عشر دقائق، ثم تشرب المحتويات كاملة ويؤكل النعناع والأناناس بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهذه من أفضل الوصفات للزكام.





## السقوط الرحمي Prolapse of the Uterus

الرحم يحتفظ بمكانه واستقراره عن طريق عضلات الحوض والأربطة المدعمة، وينشأ السقوط الرحمي عندما يفقد التدعيم العضلي الذي يثبت مكانه ويحافظ عليه. عندما تتمزق هذه العضلات أو تضعف يحدث سقوط الرحم، وفي أبسط الحالات يهبط جزء من الرحم داخل قمة المهبل، أما في الحالات الأكثر خطورة فإن الرحم يبرز من فتحة المهبل، ويتبع ذلك بروز المثانة، حيث تبرز المثانة في الجدار الأمامي للمهبل أو فتق مجرى البول. وأحياناً يبرز المستقيم في الجدار الخلفي للمهبل، وتعرف هذه الحالة ببروز المستقيم Rectocele.

أعراض سقوط الرحم تتضمن آلاماً في الظهر، وعدم الراحة في البطن، والإحساس بثقل في الجسم، وسلس البول الإجهادي، وهو خروج البول دون إرادة عند العطس أو زيادة الضغط داخل البطن. وهناك بعض الأعراض الأخرى تشمل نزف مهبل، وإفرازات مهبلية غير طبيعية، وزيادة دم الحيض، وآلام أثناء الجماع، وإمساك شديد. وتعرض أكثر للسقوط الرحمي السيدات اللاتي تعرضن لولادات متعسرة استغرقت وقتاً طويلاً، وكذلك التي تكررت عدد مرات ولادتهن. هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في السقوط الرحمي، مثل سرطان الرحم، والالتهاب الشعبي المزمن، والربو، والبدانة، ومرض السكر، وربما حمل الأشياء الثقيلة أو التعتن عند التبرز، وميل إلى الخلف. وتقول الإحصاءات: إن النساء اللاتي أصبن أو عانين من سقوط الرحم أصبن به قبل سن الخمسين.



## علاج السقوط الرحمي:

ينقسم علاج السقوط الرحمي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، أهمها الآتي:

١- التوت البري Wild strawberry:



التوت البري أو توت الأرض البري أو الفراولة البرية، عبارة عن عشب معمر، أوراقه ثلاثية الفصوص، وأزهار بيضاء، وثماره عنبية صغيرة تشبه الفراولة في شكلها ولونها. يعرف النبات علمياً باسم *Fragaria Visca*. الجزء المستخدم الأوراق والثمار.

تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض العفص وزيت طيار، وتحتوي الثمار على حموض الفاكهة وزيت طيار مع ساليسيلات المثل واليورنيول. يستخدم التوت البري لتقوية العضلات التي هي السبب في مرض السقوط الرحمي. يؤخذ حسب تعليمات المختص أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- شبشول الذرة Cornsilk:



سبق الحديث عن شبشول الذرة في عدد من الأمراض السابقة، وهو يقاوم سلس البول الإرادي الذي يظهر مع مرض السقوط الرحمي. يؤخذ ملء ملعقة طعام من شبشول الذرة الجاف، ويغلى مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية للسقوط الرحمي هي:

١- معدن الكالسيوم والمغنيسيوم: يعد الكالسيوم والمغنيسيوم من المعادن الجوهرية اللازمة للتناغم العضلي وعمليات الأيض. يؤخذ من الكالسيوم ١٥٠٠ مجم يومياً، ومن المغنيسيوم ١٠٠٠ مجم يومياً. يؤخذان في وقت واحد.

٢- ل جلاسين: هذا الحمض الأميني يعوق انحلال العضلات، يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم على معدة خاوية، ويؤخذ عادة مع الماء أو أي عصير، ولا يؤخذ مع الحليب، وينصح أن يؤخذ مع هذا الحمض فيتامين ب١ بمقدار ٥٠ مجم وفيتامين ج بمقدار ١٠٠ مجم من أجل امتصاص جيد.

٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: تقوم على التئام الجروح وإصلاح الأنسجة. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

## ثالثاً: التدخل الجراحي:

يمكن شد أربطة الرحم جراحياً لإعادة وضعه الوضع الطبيعي، وهذه الطريقة تجري عادة للنساء اللواتي يرغبن في الإنجاب في المستقبل. أما بالنسبة للنساء اللاتي تخطين سن الإنجاب أو اللاتي لا يرغبن في إنجاب الأطفال، فإن استئصال الرحم عن طريق المهبل يكون اختياراً قابلاً للتطبيق.

## تعليمات يجب اتباعها:

١- تناول الألياف كمكمل غذائي يومياً لمنع حدوث الإمساك.

٢- لا ترتدي البنطلونات أو الأحذية أو المشدات الضيقة.

٣- لا تحزقي أثناء التبرز أو التبول.

٤- اشربي ما بين ٨ - ١٠ أكواب من الماء النقي يومياً.

## السليلات المخاطية Polyps

السليلات المخاطية هي أورام حميدة مختلفة الأحجام، تنمو من البطانة الداخلية للأمعاء الغليظة وفي عنق الرحم والأنف والمثانة والأعضاء الأخرى. تظهر السليلات بصورة شاسعة في القولون السيني والمستقيم، وتوجد عادة في مجموعات، ومعظم سليات القولون أو المستقيم لا تسبب عادة أي أعراض مزعجة على الإطلاق، وتشخص عادة أثناء الفحوص الروتينية التي تشمل فحص القولون، أو أثناء فحص أو علاج الأمراض الأخرى. وإذا كانت هذه الأورام الحميدة كبيرة الحجم فإنها قد تسبب بعض الأعراض، مثل النزيف من القولون وألماً وتقلصات في أسفل البطن. والعلاقة بين السليلات المخاطية أو ما يعرف بالبوليبيات والسرطان غير واضحة تماماً، ويعتقد بعض الأطباء أن غالبية السرطانات التي تصيب القولون تبدأ عادة كبوليبيات. ومع ذلك فإن غالبية البوليبيات لا تتحول إلى أورام سرطانية. وعلى الجانب الآخر من المقرر أن المرضى المصابين بالأورام السرطانية في القولون تظهر عندهم بوليبيات عديدة تحيط بالنمو السرطاني. كما أنه كلما كان حجم البوليبي كبيراً زادت الفرصة ليتحول إلى نمو سرطاني.

ومرض الداء البوليبي الأسري Familial polyposis مرض وراثي تظهر فيه أعداد كبيرة من البوليبيات نحو مائة أو أكثر من ذلك في القولون، وإذا استؤصلت هذه البوليبيات (الأورام الحميدة) فإنها تعود لتنمو مرة أخرى. وأكثر الأعراض شيوعاً حدوث نزيف من المستقيم وتصريف المخاط، وهذا المرض يرتبط ارتباطاً وثيقاً بسرطان القولون أكثر من البوليبيات العادية. وإذا لم يعالج فإنه دائماً يؤدي إلى سرطان القولون.

أما الأورام الحميدة أو ما يعرف بالسليالات أو البوليبيات العنقية، فهي التي تبطن عنق الرحم من الداخل ( عنق الرحم هو الذي يربط بين المهبل والرحم ) . والأمراض التي تميز البوليبيات العنقية هي حدوث إفرازات كثيرة مائية تحتوي بعض الدم وتخرج عادة من المهبل، ويمكن أن يحدث النزيف بعد اللقاء الجنسي أو بين دورات الحيض أو بعد سن اليأس. ونمو هذه الأورام العنقية قد يكون نتيجة العدوى أو إصابة عنق الرحم أو نتيجة التغيرات الهرمونية التي تحدث عادة مع الحمل. وهذه الأورام أو البوليبيات شائعة الحدوث عادة في السيدات اللاتي لم يسبق لهن الحمل والولادة. والنساء المصابات بالسكر يتعرضن أيضاً للإصابة بالبوليبيات بدرجة أكبر من غيرهن. وعند إزالة هذه البوليبيات فإنها نادراً ما تعود مرة أخرى عكس بوليبيات القولون. أما بوليبيات (أورام) المثانة فإنها تسبب ظهور الدم في البول وإذا لم يتم استئصالها فقد تتسبب في حدوث سرطان المثانة. وإذا نظرنا إلى البوليبيات أو الأورام الحميدة التي تصيب الأنف فإنها عادة تظهر خلف الأنف بالقرب من الفتحات التي تؤدي إلى الجيوب الأنفية. وهي أيضاً تسبب في نزيف الأنف، ويمكن أن تؤثر على التنفس. والأفراد أو الأشخاص المصابون بحساسية حمى القش أو بحساسية الأنف هم أكثر عرضة للإصابة بالبوليبيات الأنفية، وكذلك الذين يفرطون في استخدام نقط أو بخاخات الأنف، أما البوليبيات التي تظهر على الأحبال الصوتية فإنها تحدث نتيجة استخدامهما الخاطئ مثل نوبات الصراخ أو الصياح المتكررة أو بين المطربين خاصة نتيجة الممارسة الصوتية الخاطئة. والمدخنون الذين لديهم حساسية معرضون أكثر لحدوث البوليبيات. وبوليبيات الأحبال الصوتية تسبب بحة غير مؤلمة في الصوت. وفي بحث أجري على الرجال الذين يتناولون الدهون الحيوانية المشبعة بكميات مفرطة اتضح أنهم يكونون معرضين للإصابة بالبوليبيات السرطانية الخطيرة بنسبة الضعف من الرجال الذين يقللون من تناولهم للدهون المشبعة.

علاج السليالات المخاطية (البوليبيات) بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- الصبار Aloe - vera: تستخدم عصارة الصبار بمقدار فنجان صغيرة قبل

الوجبات، وذلك لتحسين عملية الهضم ولتطهير القناة الهضمية.

## ٢- الآس البري Butcher's Broom:



الجزء المستخدم من الآس البري جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور، التي تحتوي على جلوكوزيدات صابونية، وهي مضادة للالتهابات وتؤدي إلى تقلص البوليبيات، ويوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولة مرتين في اليوم.

## ٣- الهيل Cardomom:

الجزء المستعمل هو بذور الهيل، التي تحتوي على زيت طيار وأهم مكوناته بورنيول وحيرانيلول وهي تستخدم لعسر الهضم وانكماش البوليبيات. يوجد مستحضر منه في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات.





#### ٤- جارسينيا Gamboge:



الجزء المستخدم الراتنج الذي يحتوي على بنزوفينون واكرانتونز ومواد هلامية، يستخدم كملين ويستخدم لعلاج مشكلات الهضم.

#### ٥- الشاي الصيني الأخضر Chinese green tea:

الجزء المستخدم الأوراق البرعمية التي لم تتفتح بعد والتي تحتوي على الكافئين والثيوفيلين والثيوبيرومين، وهو منبه وحارق للدهون ولعلاج البوليبيات. يوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية، ويمكن استخدامه عن طريق شرب كوب بعد كل وجبة.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية، ولكن من أهمها ما يأتي:

- ١- بيتاتين: وهو مزيج من بيتا - كاروتين والكاروتينويدات الأخرى، يقوم على حماية البطانات الثلاثية لتجاوزيف الجسم.
- ٢- فيتامين أ: يحمي بطانة الأغشية المخاطية لتجاوزيف الجسم.
- ٣- فيتامين ج: يقوم على تقليل عدد البوليبيات، ويمكن أن يخلص الجسم منها.
- ٤- مساعد الأنزيم Q10: يؤخذ بمقدار ٦٠ ملجم يومياً يعمل مضاداً للأكسدة قوي، ويزيد مستوى الأكسجين في الخلايا.
- ٥- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، حيث يعمل مضاداً حيوياً قوياً، وينشط المناعة.

إن أفضل علاج للأورام الحميدة (البوليبيات) هو التدخل الجراحي وإزالتها تماماً، والعمليات الجراحية لهذه البوليبيات سهلة جداً وأعراضها الجانبية قليلة.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١- تناول الوجبات عالية الألياف التي لا تحتوي على دهون. وأدخل في وجباتك الأرز البني والكرنب والبروكلي والجزر والشمام والثوم ودقيق الشوفان والبصل والفلفل الأخضر والبطاطا الحلوة والمشمش والسبناخ وبذور دوار الشمس والتين وتوت العليق والفراولة والموز.
- ٢- تناول بعض الألياف الموجودة في الشعير ونخالة الشوفان وقشور السيليوم ونخالة الأرز.
- ٣- ابتعد عن الأطعمة المقلية والأطعمة المعالجة والكافئين والدخان.
- ٤- إذا تعرضت لحدوث نزيف من المستقيم أو ظهر مع البراز دم، فعليك المبادرة بزيارة الطبيب، ويجب إجراء اختبار الدم الكامن في البراز لمعرفة مصدر النزيف، حيث يمكن أن يكون النزيف عرضاً من أعراض البوليبيات، ولكنه قد يكون أيضاً عرضاً لمرض السرطان.



الشخير أو ما يعرف أيضاً بالغطيط: هو صوت أجش متقطع، يصدر أثناء النوم، ويكاد كل شخص يشخر من وقت لآخر. إلا أن الرجال عادة ما يشخرون أكثر من النساء والأطفال. وعادة ما يحدث الشخير عندما يتنفس النائم من الفم، فيقوم الهواء المندفع عن طريق الفم بذبذبة الحنك الرخو، وهو نسيج رخو في سقف الفم، بالقرب من الحلق. وهذا التذبذب هو الذي يحدث الصوت أو الشخير. فمع ذبذبة الحنك الرخو، تتذبذب أيضاً الشفاه، وغيرها من أنسجة الفم والخدود والأنف. وهذا يجعل الشخير أعلى صوتاً، ويكون في أغلب الأحيان مزعجاً، وبالأخص عندما يكون هناك شخص آخر نائم في الغرفة نفسها. ويحدث الشخير العالي بشكل عام عندما ينام الشخص على ظهره، مما يجعل اللسان والحنك الرخو يعوقان منافذ الهواء بشكل أكبر.

### من عوامل الخطر المسببة للشخير ما يأتي:

- ١- الرقود فوق الظهر أثناء النوم.
- ٢- الوزن الزائد، وبخاصة لدى أولئك الذين لديهم رقبة ثخينة.
- ٣- تدخين السجائر والإفراط في شرب الخمر.
- ٤- الحساسية، والتهاب الجيوب الأنفية، والربو.
- ٥- شكل الوجه.
- ٦- ضيق ممرات الهواء نتيجة انسداد الأنف واعوجاج الحاجز الأنفي والزوائد الأنفية.



والشخير ليس فقط عامل إزعاج يحرمك من النوم المريح، لكنه يرتبط كذلك في كثير من الأحوال بالآتي:

- ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات ضربات القلب، ومرض القلب، والسكتة الدماغية بل تلف المخ.
- تغيرات في الشخصية، والتهيج العصبي وخلل هرموني.
- عجز جنسي والنعاس في الصباح مع الإحساس بصداع.
- العرق أثناء الليل، وحرقة فم المعدة أو التلف العصبي.
- التهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الشعب الهوائية، ومرض الرئة، وبعض أمراض المعدة.

ومن المعروف أن الأشخاص الذين يشخرون في نومهم لا يعانون فقط من النوم المضطرب والاستيقاظ مع الشعور بإنهاك لقواهم، وإنما قد يصابون كذلك بصداع، وارتفاع في ضغط الدم، وجفاف الفم، والتهاب الزور المصاحب للاستيقاظ، مع اكتئاب ومشكلات في التركيز.

### هل يمكن الوقاية من الشخير؟

نعم يمكن الوقاية من الشخير بعدم شرب الخمر أو تناول عقاقير منومة، والمحافظة دوماً على عدم انسداد ممرات الأنف، ووضع الرأس فوق وسادة أثناء النوم وتجنب النوم فوق الظهر.

### هل هناك علاج للشخير؟

نعم هناك علاج للشخير، فقد وجد لدى مكتب براءات الاختراع الأمريكي أكثر من ٣٠٠ علاج مرتقب للشخير، ولكن أغلبها غير مفيد، وهناك أجهزة يتم تركيبها على الأسنان؛ تصنع خصيصاً لكل شخص يشخر مثل تركيب هيربست الاستعاضية Herbst Prosthesis، التي قد تستخدم لجذب الفك السفلي للأمام، حتى يتسع فراغ ممر الهواء عند قاعدة اللسان. وقد تحققت نتائج طيبة لدى العديد من المرضى الذين



يعانون من الشخير باستعمال موسعات الأنف، التي يمكن شراؤها من الصيدليات بالاشتراك مع استعمال مضادات احتقان الأنف، لفتح الممرات الهوائية المغلقة. أما بالنسبة لاختناق النوم، فإن أكثر العلاجات فاعلية هو استعمال الضغط الإيجابي المستمر داخل ممر الهواء (CPAP) بالأنف وهو عبارة عن قناع أنفي يصنع حسب مقاس كل شخص، ويتم ارتداؤه أثناء النوم بحيث يظل متصلاً بمضخة تعمل بهدوء شديد. وتقوم المضخة بدفع هواء الغرفة بضغط موجب، مما يعمل كدعامة هوائية لمنع انهيار جدران ممر الهواء ومن ثم انسدادها. وهناك عقاقير دوائية تعمل على تحسين كفاية وقوة عضلات الأنف والجزء العلوي من قناة التنفس أثناء النوم، ومنها Medroxy progesterone، وذلك للنساء اللاتي تخطين سن اليأس. وكذلك الأدوية المضادة للاكتئاب مثل Protriptyline لمن يعانون من حالات خفيفة من اختناق النوم الانسدادي.

أما العلاج بالأدوية العشبية فهناك كثير من الأدوية العشبية، ومن أهمها ما يأتي:

#### ١- الثوم Garlic:

من المعروف أن الثوم يحتوي على مواد كيميائية كثيرة تستخدم لعلاج كثير من الأمراض مثل خفض نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك ضغط الدم المرتفع وكمضاد جيد للبكتيريا والفيروسات، وكموسع للممرات الهوائية، ويستخدم إما fB:gi طازجاً حيث يؤخذ فصان بعد كل وجبة أو يستخدم أحد مستحضرات الثوم التي تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.



## ٢- آذان الدب Mullein:



ويعرف علمياً باسم *Verbascum densiflorum*، والجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار التي تحتوي مواد هلامية وجلوكوزيدات ومواد عفصية وزيتاً طياراً ومواداً صباغية ذات لون أصفر. يستخدم كطارد للبلغم ومطهر وملين للجلد وملطف ومسكن ومضاد للتقلصات ومعرق، ويفيد كثيراً ضد الشخير.

## ٣- فراسيون أبيض White Horehound:



وهو عشب معمر، والجزء المستخدم منه الأغصان المزهرة التي تحتوي مركبات مرة مثل *Marrubin*، *Diterpine* ومواد عفصية وصابونية وزيتاً طياراً، تستخدم على نطاق واسع لدى قدماء المصريين لعلاج السعال واضطرابات الجهاز التنفسي، ولا زالت من أفضل العلاجات حالياً كطاردة للبلغم ومهدئة ومضادة للتقلصات وحالات التنفس كالربو والرشوحات والتهاب الشعب الهوائية.

٤- عرقسوس Licorice:



والعرقسوس من الأعشاب المشهورة في طب الأعشاب، فهو من الأدوية التي تستخدم لعلاج كثير من الأمراض، من أهمها توسيع الشعب الهوائية، وهو مضاد جيد للبلغم، ويستخدم لتخفيف الشخير، ويجب على من يعانون من ضغط الدم المرتفع عدم استخدامه.

٥- فيتامين ج (C):

يوجد في كثير من الأعشاب فالحوامض مثل الليمون والبرتقال واليوسفي وليمون الجنة (grape fruit) والفلفل الأحمر وغيرها غنية بهذا الفيتامين، وهو يساعد كثيراً في تخفيف الشخير.

كما يمكن استخدام النظام الغذائي المخفف للوزن، الذي يساعد على منع الشخير.

**هل هناك علاجات أخرى يمكن استخدامها غير العلاجات التي ذكرت آنفاً؟**

نعم هناك علاجات ناجحة غير التي ذكرت مسبقاً، فقد وجد أن جراحة تجميل اللهاة والحلق بمساعدة الليزر (LAUP) هي عملية لا تستغرق سوى ٢٠ دقيقة؛ حيث تنحوت وتعاد تشكيلية اللهاة ومؤخرة الحلق، وهي لا تحتاج لأكثر من مخدر موضعي، ونسبة نجاحها عالية حيث وصلت إلى ٩٥٪.

كما يمكن إزالة اللهاة وهي تُسَمَّى من النسيج الرخو يتدلى من سقف الفم بالقرب من الحلق عن طريق الجراحة، حيث قللت إزالتها الشخير لدى المرضى بشكل كبير.





## الشعر وأمراضه الشائعة

### Hair and Hair Diseases

الشعر نوع من النسيج المتطور والمتجدد يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية مملئة بنوع من البروتين المتجمد يسمى الكيراتين أي المادة القرنية.

والشعرة جزء حي في جسم الإنسان، لها عمر محددة ثم تموت وتسقط، لينبت غيرها من جديد. يبلغ عمر الشعرة في المتوسط ١٨ شهراً، يزيد وينقص حسب الحالة الصحية للإنسان، حيث يتأثر الشعر كثيراً بالصحة العامة.

والشخص في المتوسط قد يبلغ عدد الشعر في فروة رأسه ١٢٥,٠٠٠ شعرة وفي ذقن الإنسان قد يبلغ عدد الشعر ٣٠٠ شعرة على البوصة المربعة. والمساحة الإجمالية للجلد الخالي من الشعر تكاد لا تذكر، وتقتصر بصفة أساسية على راحتي اليدين وأخمص القدمين والشفيتين.

ويختلف ملمس الشعر بين جزء وآخر من أجزاء الجسم، كما يختلف كذلك ما بين الجنسين وما بين فرد وفرد، وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية.

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة داكنة تسمى صبغة الميلانين من حيث كميتها وتوزيعها، وكذلك على ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر، وكل شعر سواء كان أسوداً أم أشقر أم أحمر يحتوي على بعض الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إلى الميلانين نوعاً متميزاً من الصبغة المركبة من الحديد.



## تركيب الشعر ونموه :

تتبت كل شعرة في جيب دقيق غائر في الجلد يسمى الجعبية أو الجريبة، والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصة. وتتصل بجعبيات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية أو الدسمية، وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الدسم، التي تكسب الشعر لمعته المعهودة.

وينمو الشعر من جذوره، فإنه بتولد خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصة تدريجياً خارج الجلد. وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة، ولكن جعبيات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد. فإن جعبية بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم إنماء شعرة جديدة.

## سقوط الشعر :

يشار إلى الصلع أو سقوط الشعر بالمرط Alopecia ويعني المرط الكامل Alopecia totalis فقدان شعر الرأس بأكمله. أما المرط الشامل Alopecia Universalis فيعني فقدان شعر الجسم بأكمله، بما فيه الحاجبان والأهداب. أما عن سقوط الشعر في مناطق محددة فيسمى مرط بقعي Alopecia areata.

وتتضمن العوامل المسؤولة عن سقوط الشعر الوراثة والهورمونات وتقدم السن. ويعتقد بعض العلماء أن الجهاز المناعي للجسم يخطئ بتعامله مع بصيلات الشعر على أنها أنسجة أجنبية فيهاجمها. كما يشتبه الكثيرون في وجود مكون وراثي. من الأنواع الأكثر انتشاراً لسقوط الشعر، ولكن أقل إثارة النمط الذكري للصلع الوراثي Alopecia androgenetic وهو معتاد بين الرجال. وكما تشير التسمية، فإن الميل الوراثي للحالة ووجود هرمونات الذكورة يشتركان في التسبب في هذه الحالة. وتشير الأبحاث إلى أن بصيلات الشعر في الأشخاص القابلين للإصابة بهذا النوع قد تكون لها مستقبلات مبرمجة على الإبطاء من إنتاج الشعر أو التوقف عنه تحت تأثير هرمونات الذكورة.

تصاب النساء أحياناً بهذا النوع من سقوط الشعر، لكنه عادة لا يكون واسع الانتشار، ولا يحدث عادة إلا بعد انقطاع الطمث، لكنه يبدأ عند بعضهن من وصولهن

سن البلوغ، إضافة إلى هذا تفقد غالبية النساء بعض الشعر بعد الولادة بشهرين أو ثلاثة لأن التغيرات الهرمونية تحول دون السقوط الطبيعي للشعر أثناء الحمل. إضافة إلى الوراثة تتضمن العوامل التي تعزز من سقوط الشعر سوء الدورة الدموية والأمراض الحادة والجراحة والتعرض للإشعاع والأمراض الجلدية والفقدان المفاجئ للوزن، والحمى الشديدة ونقص الحديد، وداء السكري وأمراض الغدة الدرقية، والأدوية المستخدمة في العلاج الكيميائي للسرطان، والضغط وسوء التغذية ونقص الفيتامينات.

### شيب الشعر:

إن ظهور الشيب في الشعر يقترون على وجه طبيعي بتصاعد السن، ويتسبب شيب الشعر من نقص في صبغة الميلانين، وفي بعض الأحيان يشيب الشعر في وقت مبكر من العمر، ومن المحتمل أن يكون ذلك مترتباً على خصلة وراثية، وليس ثمة دليل على أن الفيتامينات أو أي شيء كان غيرها، سواء أكان غذاءً أم دواءً، وسواء أكان تعاطيه من الباطن أم من الظاهر من شأنه أن يحول دون شيب الشعر، أو أن يعيد إليه بعض سواده أو دكانه بعد أن يكون قد شاب فعلاً، وإنما الصابغات فقط هي التي يمكن أن تغير لون الشعر الأبيض.

### الثعلبية:

الثعلبية تنتج لإصابة أي مكان من الجسم بنوع من الفطر في فروة الرأس والذقن والحواب، والعدوى تنتقل من إنسان إلى إنسان مباشرة، أو بملامسة القطط والكلاب المصابة بهذا الفطر، أو الأشياء الملوثة بالفطر: كمسند الكرسي عند الجلوس، أو استخدام قبعات وأمشاط الغير، وغير ذلك من الأدوات التي تلامس جلد فروة الرأس وشعرها.

يظهر المرض بشكل بقعة صغيرة أو ثغرات خالية من الشعر في فروة الرأس أو في الذقن أو حوالب العينين، تفرز قشوراً صغيرة. وفي بعض الأحيان يظهر الجلد المصاب أو يفرز بعض الإفرازات السائلة، وتتضخم العقد اللمفاوية القريبة من موضع الإصابة.

## القوباء:

القوباء مرض فطري يتغذى على مخلفات الجلد من بقايا خلايا ميتة .. والقوباء تصيب أي مكان في الجلد، وبالأخص فروة الرأس، وبين أصابع القدم وأظفار القدمين والإبطيين. وتسبب الحيوانات المستأنسة العدوى للإنسان، وهي معدية من شخص لآخر، وينتقل عن طريق أدوات المريض كالأمشاط والقفوظ وما إلى ذلك، وينتشر بالخدش الناتج من الهرش من مكان إلى آخر من الجسم.

## قشرة الرأس:

تتميز هذه العلة الشائعة التي تصيب فروة الرأس بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض طبياً باسم التهاب الجلد الزهمي، والقشرة تكسب المرء مظهراً غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه، ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا ما هرشت فروة الرأس هرشاً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد، مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتريا التي لا تفارقه.

قد تمتد العلة إلى الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة. وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرى دائمة التخلص من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة، وعندما تسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس، والسبب الذي يدعو إلى هذا الإسراع ليس معروفاً تمام المعرفة. والغدد الزهمية هي تلك المثات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر التي تزيت فروة الرأس، تعد مسؤولة عن هذه الحالة، وفي معظم حالات تقشر الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبذلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في الدهنية. وتعرف هذه الحالة بقشرة الشعر الزهمي، وتميل القشور إلى اللون المصفر. وتكثر قشرة الرأس في فصل الشتاء عندما تصاب فروة الرأس بالجفاف. قد يدخل عامل الوراثة في أحداث قشرة الرأس، ولكن السبب المباشر هو التهاب وتهيج الغدد الزيتية العميقة تحت سطح جلدة الرأس.

## علاج أمراض الشعر:

أولاً: تساقط الشعر:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي تستخدم ضد تساقط الشعر، وأهم هذه الأدوية ما يأتي:



١- عصير الجرجير مع الكحول الطبي:

تؤخذ أوراق طازجة من نبات الجرجير قبل أن يزهر وتغسل، ويؤخذ من العصير نصف فتجان، ويخلط بما يساويه من الكحول الطبي ويضاف له قليل من ماء الورد، ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج مساء كل يوم حتى ينبت الشعر.

٢- الزعتر:

يؤخذ ٤ ملاعق كبيرة من الزعتر وتوضع على لتر ماء، ويوضع على النار ويغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يزاح من على النار ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويدلك فروة الرأس ويغسل الشعر ويعمل هذا الغسيل يومياً عند النوم ولمدة ١٥ يوماً ثم بعد ذلك مرتين كل أسبوع.

٣- القراص مع الخل:



يؤخذ ٢٠٠ جرام من القراص المفروم أو المسحوق، وتضاف في وعاء على مزيج مكون من لتر ماء ونصف لتر خل عادي، ويترك المزيج على النار لمدة نصف ساعة، يصفى بعدها ويحفظ في زجاجة محكمة القفل. تدلك فروة الرأس من هذا المزيج يومياً ولمدة ١٥ يوماً.



#### ٤- جذور الأرقطيون:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق جذر الأرقطيون تضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي وتغلى وترك لمدة ٢٤ ساعة، ثم يصفى تماماً ويدلك به فروة الرأس تدلياً جيداً مرة واحدة في المساء ولمدة ربع ساعة، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة ولمدة شهر.

#### ٥- القراص والزعتر:

تؤخذ أوراق القراص وجذوره مع أوراق الزعتر مسحوقة وتنقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة، ثم تصفى ويستعمل غسلاً وذلكاً لفروة الرأس مرة كل يوم في الأسبوع الأول ومرتين في الأسبوع لمدة أسبوعين.



ثانياً: قشرة الرأس:

#### ١- الثوم والكحول الطبي:

تقشر أربعة فصوص من الثوم ثم تفرم فرماً ناعماً وتوضع في نحو ٥٠ مليلتر من الكحول الطبي في زجاجة محكمة الإغلاق، وتترك تحت أشعة الشمس لمدة عشرة أيام، مع خضها عدة مرات، ثم يصفى ويدلك منه جلد فروة الرأس مرتين يومياً، ويستمر ذلك حتى الشفاء بإذن الله، مع ملاحظة غسل الشعر بشامبو الأطفال يومياً.

#### ٢- بذر السفرجل:

تنقع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذر السفرجل في كوب ماء ويغلى لمدة ٢٤ ساعة، ويدلك بماء هذا المنقوع فروة الرأس مع التدليك الخفيف لمدة نصف ساعة يومياً عند النوم، ويجدد المنقوع كل ٢٤ ساعة، أي أنه يعمل أولاً بأول ويداوم المريض على هذا العلاج ليلاً لمدة شهر على الأقل.

ثالثاً: الثعلبية:

١- زيت خروع + مرهم كبريت + مرهم ساليسيليك ١٠٪، ويمكن الحصول على هذه المواد من الصيدليات، ويشترط أن تكون هذه المراهم طازجة، أي أنه لم يمض على تخزينها أكثر من سنة، تخلط هذه المجموعة بعضها مع بعض بمقادير متساوية من كل منهم (حجم حبة الترمس) في فنجان صغير تدهن فروة الرأس مكان الثعلبية تدلياً جيداً عند النوم مساءً مرتين يومياً ولمدة شهر، وتغسل فروة الرأس أو مكان الثعلبية قبل استعمال الخليط بالماء وتنشيفه جيداً، ثم تفرك فروة الرأس بالمعجون.

٢- الثوم: يقشر عدة فصوص من الثوم، ثم تفرم جيداً ويعصر ماؤه ويدهن به مكان الثعلبية بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لمدة شهر.

٣- زيت الخروع: يدهن مكان الثعلبية دلياً جيداً عند النوم وعند الصباح، ويستمر على ذلك لمدة شهر، ويجب غسل مكان الثعلبية وتنشيفها قبل كل استعمال.

٤- الخل: يطلى مكان الثعلبية بالخل ست مرات في اليوم، وأول مرة تكون في الصباح، وآخر مرة عند الخلود للنوم، المرات الأربع الباقية أثناء النهار، ويستمر على ذلك حتى رجوع الشعر إلى طبيعته بإذن الله.

## القوباء :

### ١- التفاح وزيت بذر الكتان:

تشوى تفاحة بكامل محتوياتها ثم تهرس جيداً دون أن تقشر، ثم يمزج المهروس بقليل من الزيت الحار الذي يعرف بزيت بذر الكتان، ويمزج جيداً حتى تأخذ شكل المرهم، ويغلى مكان الإصابة طوال الليل بهذا المرهم وبصفة يومية ولمدة شهر مع ضرورة تجفيف المناطق المصابة بعد الاستحمام.

### ٢- أوراق وأزهار البنفسج:

يؤخذ حفنة اليد من كل من أزهار وأوراق البنفسج وتقرم جيداً في وعاء به كوب ونصف كوب ماء، ثم يسخن على النار حتى يغلي ويترك على النار حتى يصبح حجم المُلغى كوباً واحداً دون المحتويات، ثم يصفى ويستخدم دهاناً بعد أن يبرد تماماً، وذلك بمعدل ٥ مرات في اليوم؛ بحيث يترك الدهان فوق المكان المصاب لمدة نصف ساعة في المرة الواحدة.

### ٣- مفروم الجزر الأصفر وزيت الزيتون:

يفرم الجزر الأصفر ويخلط مع زيت الخروع، ثم تدهن مواقع القوباء في فروة الرأس، وتذلك ذلكاً جيداً بمعدل مرتين في اليوم مع ضرورة غسل الموقع وتجفيفه جيداً قبل كل استعمال.

## إطالة الشعر وتنعيمه :

١- يستخدم مزيج بكميات متساوية مثلاً ٥٠ جراماً من كل من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر، وتمزج جيداً ثم توضع في قارورة ويؤخذ منها ليلاً ٤ نقط فقط، وتفرك بالأصابع فروة الرأس والشعر دون عنف ولمدة ١٠ دقائق متواصلة، ثم يمشط الشعر بـمشط متسع الأسنان وبهدوء، ثم يوضع على الرأس قبة أو منديل حتى الصباح، حيث يغسل الشعر بالماء الجاري ورغوة الصابون فقط. يستمر في الاستعمال ليلاً ولمدة شهر، وفي الشهر الثاني يكون الدهان مرة واحدة كل أسبوع، ويستمر على المداومة دون انقطاع. ويجب تناول الخيار



والجزر دون تقشير والجرجير لمدة شهر قبل استعمال الزيت الثلاثي، ولا خوف من تساقط بعض الشعر في بادئ الأمر.

٢- زيت جذور نبات الأرقطيون مع كمية تساويها من زيت اللوز أو زيت الزيتون، ويدلك بالخليط فروة الرأس بمعدل مرة إلى مرتين كل أسبوع.

### الشعر الخشن والجاف:

لتطرية الشعر الخشن والجاف يجب اتباع الآتي:

١- تدلك فروة الرأس بقليل من زيت الذرة الدافئ، وذلك برؤوس الأصابع، ولمدة ١٠ دقائق.

٢- يلف الرأس بمنشفة مبللة بالماء الدافئ ومعصورة جيداً لمدة ١٠ دقائق.

٣- يغسل الشعر بالماء المضاف له رغوة الصابون والمضاف له زيت الزيتون.

٤- يكرر العمل كل يوم أو كل يومين، حتى يتم الحصول على شعر ناعم ولامع حسب الرغبة.

### تجعيد الشعر الناعم:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة، وتضاف إلى لتر ماء، ويغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يصفى ويغسل به الشعر وهو فاتر دون غسله بالماء بعد ذلك، تكرر هذه العملية كل يومين إلى أن يتم تجعيد الشعر بالشكل المطلوب.

### علاج الصلعة:

١- تبلل قطعة قماش بالكحول الطبي (إيثانول وليس ميثانول) وتفرك بها الصلعة. ثم يحضر مزيج مكون من زيت الزيتون وزيت الخروع بنسبة ١ إلى ٤، ويمكن إضافة ٣ فصوص مفرومة من الثوم إلى مزيج الزيت المستعمل، ويخض المستحضر جيداً وتدهن به الصلعة، وتلك لعدة دقائق بمعدل ٤ مرات في الأسبوع، ويستمر فعل ذلك حتى ينبت الشعر.



## التخلص من الشعر الزائد لدى بنات حواء:

يقلق الرجال عادة الصلع أما بنات حواء فيقلقهن الشعر الزائد.

١- تؤخذ ملعقتان كبيرتان من مسحوق نبات السعد، وهو يشبه الثيل إلا أن ورقته عريضة، وله جذور على هيئة عقد ذات لون أسود رائحتها جميلة، توضع الملعقتان في وعاء به نصف لتر (كوبان) من الماء على نار هادئة حتى درجة الغليان، ثم يستمر في الغليان، وتقلب العشبة مع الماء تقلباً مستمراً، حتى يتبخّر نصف الماء ويصبح المُلغى المتبقي في الوعاء لزجاً يشبه القشدة في الكثافة، ثم يترك حتى يبرد. ثم يوضع على المناطق المطلوب التخلص من الشعر منها، ولكن بعد أن يحلق الشعر تماماً أو ينتف أو التخلص منه بأي طريقة، ويكون ذلك مصحوباً بالتدليك المستمر. ويتم هذا العمل يومياً عند الخلود إلى النوم، ويترك على الجسم حتى الصباح، ثم عند النهوض من النوم يؤخذ حمام، وتكرر هذه العملية يومياً أو يوماً بعد يوم حتى يتم التخلص من أي شعرة تثبت.

٢- يؤخذ ماء مرارة عنز بكر ويوضع في فتجان صغير، ويضاف له مسحوق النشادر الأبيض (أومونيا)، ويحرك المزيج جيداً حتى يتكون عجينة رخوة، ويتم التفاعل بين الأملاح الموجودة في ماء المرارة والكوليسترول المصاحب للأملاح مع الأمونيا، حيث تحصل مركبات جديدة. ثم توضع هذه العجينة على أماكن الشعر بعد أن ينظف تماماً، وبذلك دلكاً جيداً، ويكون ذلك عند الخلود إلى النوم، وفي الصباح تغسل الأماكن بالماء الفاتر، ويكرر ذلك مرة كل أسبوع ولمدة شهر.

٣- يستخدم حمض الفورميك دهاناً على الأماكن المراد التخلص من الشعر منها بعد تنظيف مكان الشعر بالحلاقة أو النتف، ويكون الدهان كل أسبوع مرة واحدة ولمدة شهر. وإذا لم يتوافر حمض الفورميك فيمكن هرس كمية من النمل مع كمية قليلة من الماء ووضعها على المكان المراد التخلص من الشعر منه.

## المكملات الغذائية :

حيث إن الشعر يحتاج إلى غذاء من معادن وفيتامينات وأحماض أمينية فيجب استعمال المكملات الآتية للحصول على شعر متميز، وهي:

١- الأحماض الدهنية الأساسية:

وهي تمنع جفاف الشعر وتحسن من ملمسه، ويوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل ٣ كبسولات مرتين يومياً.

٢- غدديات ثيموسية نيئة:

تؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً، وهي تحث الجهاز المناعي، وتحسن قدرة الغدد على العمل، ويجب عدم استخدامه من قبل الأطفال.

٣- التراهير:

تغذي الشعر وتقوي البصيلات، وتحتوي على العناصر الغذائية المهمة للشعر، ويؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً يباع في محال الأغذية الصحية.

٤- بيوتين وإينوسيتول:

يرتبط نقص البيوتين بأمراض الجلد وسقوط الشعر. أما الإينوسيتول فهو حيوي لنمو الشعر، يؤخذ البيوتين بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم، أما الإينوسيتول فيؤخذ بمعدل حبة صباحاً وأخرى مساءً، وجميعهما يباعان في محال الأغذية الصحية.

٥- فيتامين هـ:

وهو يزيد من امتصاص الأكسجين الذي يحسن الدورة الدموية لفروة الرأس، ويحسن صحة ونمو الشعر. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يباع في محال الأغذية الصحية.

٦- الزنك:

يحث نمو الشعر عن طريق تعزيز جهاز المناعة، ويفضل استعمال جلوكونات الزنك، يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً. يوجد في محال الأغذية الصحية أو الصيدليات.

٧- فيتامين ب المركب:

وهو مهم لنمو صحة الشعر يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً. يباع في الصيدليات.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول الكثير من الأطعمة المحتوية على البيوتين مثل الخميرة والأرز البني والبازلا والعدس والشوفان وفول الصويا ويزور دوار الشمس والجوز.

٢- لا تتناول الأطعمة التي تحتوي على البيض النيء.

٣- ارقد على لوح مائل مع وجود الرأس بأسفل لمدة ١٥ دقيقة كل يوم للسماح للدم بالوصول إلى فروة الرأس.

٤- احذر استخدام المنتجات غير الطبيعية للشعر.

٥- تجنب معاملة الشعر بقسوة، فلا تستخدم فرشاة أو أمشاط ذات أسنان رفيعة، ولا تجفف شعرك بالمنشفة واتركه ينشف تلقائياً، وكذلك لا تجففه بمجفف الشعر أو أدوات التسخين الأخرى. ولا تمشط الشعر حتى يجف تماماً.

٦- احذر من تناول فيتامين (أ) لمدة طويلة، حيث إنه يؤدي إلى سقوط الشعر.





## الصداع النصفي Migraine

الصداع النصفي هو حدوث اضطراب في الأوعية الدموية الموجودة في المخ، حيث تتسع أو تنقبض بصورة شديدة، ويشعر المصاب بالنبض في جانب واحد من الرأس، ويكون هذا النبض شديد الألم، وغالباً ما يصاحبه حساسية من الضوء والصوت بالإضافة إلى الغثيان والتقيؤ. يسمى الصداع النصفي أيضاً بالشقيقة أو الصداع الوعائي، لأن هذا النوع من الصداع غالباً ما يتضمن حدوث تغيرات في شرايين الرأس.

هناك نوعان من الصداع النصفي، وهما: النوع الشائع والنوع التقليدي. ويحدث الصداع النصفي الشائع ببطء، ويسبب ألماً حاداً، ربما يستمر من ساعتين إلى اثنتين وسبعين ساعة، وهذا الألم يكون حاداً، ويتمركز غالباً في منطقة الصدغ أو خلف إحدى الأذنين، كما يمكن أن يبدأ خلف الرأس، وينتشر إلى أحد نصفي الرأس بالكامل. يصحب هذا النوع الشعور بالغثيان والقيء وعدم وضوح الرؤية والإحساس بوخز خفيف وتتميل في الأطراف، قد يستمر لمدة ١٨ ساعة في بعض الحالات.

أما الصداع النصفي التقليدي فيشبه النوع الشائع السابق ذكره، ولكنه يكون مسبقاً بمجموعة من الأعراض تعرف بالفوحة أو النسيمة، تشمل اضطرابات في الكلام وضعفاً عاماً، واضطرابات في حاستي النظر والشم، وقد تشمل كذلك ظهور أضواء متألقة وومضات، وبعض الأشكال الهندسية البسيطة في مجال الرؤية، وعدم القدرة على الرؤية بوضوح يمثل أكثر الأعراض شيوعاً. والاضطرابات في الرؤية قد تظهر لمدة ثوان قليلة، أو تستمر لمدة ساعات، ثم تزول بعد ذلك.



وعادة ما يصيب الصداع النصفي الجزء الأيسر من الرأس أكثر من النصف الأيمن، ويكون مركز الصداع في منطقة البعد فوق العين اليسرى، ويشعر المصاب بأن رأسه يكاد ينفجر من الألم.

ومرض الصداع النصفي مرض شائع الحدوث نسبياً، فهو يؤثر على نحو ١٠٪ من السكان، ويشكل المرض عند النساء ثلاثة أضعاف الرجال، فيكون لدى النساء بنسبة ٨، ٧٪ والرجال ٢، ٦٪.

وتحدث نوبات الصداع في أي وقت، فربما تحدث مرة في الأسبوع أو مرة أو مرتين في السنة، وغالباً ما تصاب به النساء بعد النهوض من النوم في الصباح الباكر.

يظهر الصداع النصفي عادة بين سن الثانية عشرة والخامسة والثلاثين، ثم تقل حدته بعد ذلك مع زيادة العمر، ولكن بالرغم من ذلك فإن الأطفال قد يعانون من الصداع النصفي، الذي يأخذ شكلاً أكثر انتشاراً في الرأس.

### أسباب الصداع النصفي:

هناك أسباب عديدة من أهمها:

- ١- تقلب مستوى هرمون الأستروجين لدى السيدات في وقت الحيض، حيث ينخفض مستواه.
- ٢- يكون السبب وراثياً لدى فئة كثيرة من المصابين.
- ٣- الحساسية والإمساك والتوتر وقصور وظائف الكبد.
- ٤- النوم الكثير أو القليل والتغيرات النفسية والهرمونية.
- ٥- الشمس المحرقة ومضات الأنوار.
- ٦- عدم ممارسة الرياضة.
- ٧- التغيرات في الضغط الجوي.
- ٨- متاعب الأسنان.
- ٩- انخفاض سكر الدم.
- ١٠- التدخين، حيث إن النيكوتين وأول أكسيد الكربون الموجودين في دخان السجائر يؤثران على الأوعية الدموية، فتقبض بعمل النيكوتين، وتتسع بفعل أول أكسيد الكربون.

- ١١- بعض الأطعمة مثل الشوكولاتة والمالح والكحول والأطعمة الحمضية والجبن المعتق والقشدة الرائبة.
- ١٢- مرض التيفوئيد أو الدفتريا.
- ١٣- البهارات والمحليات الصناعية والزنجبيل ودبس السكر.
- ١٤- حبوب منع الحمل التي تحتوي على نسبة عالية من الأستروجين.
- ١٥- المثبرات النفسية.

### أعراض مرض الصداع النصفي:

تظهر أعراض تحذيرية قبل أن تبدأ نوبة الصداع مثل:

- ١- تشوش في الرؤية، مثل فقدان الجزئي أو المؤقت للبصر.
  - ٢- رؤية ومضات من الضوء أو الألوان.
  - ٣- الشعور بوخز خفيف في جانب واحد من الوجه أو الجسم.
  - ٤- اضطراب حاسة الشم.
  - ٥- الشعور بالبرد أو الرغبة الشديدة في تناول طعام معين أو تغير الحالة المزاجية.
  - ٦- الإحساس المفاجئ بالامتلاء بالطاقة أو التثاؤب المتكرر.
- الأدوية الكيميائية والعشبية والمكملات الغذائية المستخدمة لعلاج الصداع النصفي:
- أولاً: الأدوية الكيميائية المشيدة.

- ١- يستخدم دواء (Sumatriptan) Imitrex، وهو دواء حديث يخفف كثيراً من حدة نوبات الصداع النصفي، وذلك عن طريق زيادة كمية السيروتين في المخ. وفي دراسات إكلينيكية وجدوا أن ٨٢٪ من مرضى الصداع النصفي قد تحسنت حالتهم في أثناء ساعتين من العلاج، واختفى الألم تماماً في ٦٥٪ منهم. ولا بد من استعمال هذا الدواء عن طريق الحقن. هذا الدواء له أضرار جانبية مثل الدوار والخمول والقلق. كما أنه لا يناسب مرضى القلب ومرض ارتفاع ضغط الدم.

٢- دواء Etavil, Endep (Amitriptyline) وهذا الدواء يخفف من الصداع النصفي، ويُعطى عن طريق الفم.

٣- دواء Valium (Diazepam) ودواء Sansert (Methysergide) ودواء Enderal (Propranolols) وجميع هذه الأدوية تستخدم للوقاية، وليس لعلاج النوبات الحادة.

#### ثانياً: الأدوية العشبية:

١- Ergotamin وهو مركب مفصول من فطر الأرغوت، وهذا الدواء الأكثر شيوعاً في تخفيف الصداع النصفي، وهو يوجد على هيئة مستحضر يباع في الصيدليات.

٢- Bio Rizin دواء يحتوي على مستخلص العرقسوس، وهو يحسن مستوى الطاقة ويساعد على تخفيف أعراض الحساسية، التي يمكن أن تسبب الصداع النصفي.

٣- الكافورية أو شجرة مريم Feverfew

نبات عشبي معمر يشبه إلى حد ما نبات البابونج. يحتوي على زيت طيار ولاكتونات، تستخدم على نطاق واسع لعلاج الصداع النصفي، يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.





#### ٤- الجنكة Ginkgo biloba:

الجنكة شجرة كبيرة معمرة، الجزء المستعمل منها الأوراق والبذور. تحتوي أوراق الجنكة على فلافونيدات وجنكوليدات وسالسيلات. تزيد خلاصة الجنكة الدورة الدموية وتخفف الصداع النصفي. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يستعمل بمعدل قرص واحد مرتين يومياً.

#### ٥- الزيزفون ويعرف بالتيلو Linden:

نبات عشبي الجزء المستعمل منه الأزهار يحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض الكافئين. يصاد التشنج ويخفف حدة الصداع النصفي. يؤخذ ملء ملعقة من أزهار الزيزفون، ويوضع في ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب عند حدوث نوبة الصداع النصفي.





٦- Mygr aid:

مزيج من الأعشاب يوجد على هيئة مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.

٧- الزنجبيل Ginger:

يقوم الزنجبيل الطازج أو الجاف بتهديئة الصداع النصفي والصداع العادي. يؤكل قطعة من الزنجبيل عند الشعور بأعراض الصداع.

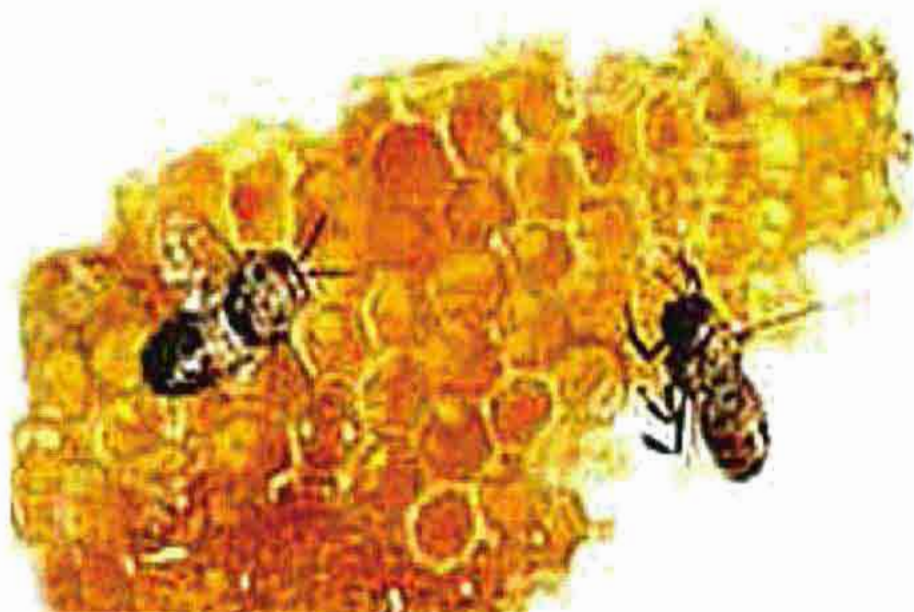
٨- الحبة السوداء Negilla:

يؤخذ مقدار ملء ملعقة طعام من بذور الحبة السوداء وتحمص كما تحمّص القهوة، ثم توضع في قطعة شاش وتصر، ثم تستنشق لمدة ٥ دقائق، ويكرر ذلك عند حدوث الصداع.



## ٩- العسل النقي Honey:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العسل النقي عند الشعور بأعراض النوبة، حيث تزول النوبة تماماً بعد نصف ساعة.



## ١٠- بخار الماء والخل:

يوضع مزيج متساوٍ من الماء والخل في وعاء ويوضع على النار حتى الغليان، ثم يزاح من على النار وينكب المريض على فتحة الوعاء مغطياً رأسه والوعاء بمنشفة، ويستنشق البخار المتصاعد ويستمر في الاستنشاق ٧٥ مرة متصلة فيزول الصداع بعد ذلك، يكرر ذلك عند ظهور نوبات الصداع.

## ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيت زهرة الربيع: وهو يعمل مضاداً للالتهابات بشكل عام، ومن ضمنها الصداع النصفي، حيث يعمل على عدم انقباض الأوعية الدموية، يوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، ويستعمل حسب التعليمات.

٢- فيتامين ب٣: وهو يزيد من تدفق الدم إلى المخ يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم ثلاث مرات يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٣- روتين Rutin: وهو يخلص الجسم من السموم التي تسبب الصداع. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم يومياً.

٤- مساعد الأنزيم Qio: وهو يزيد تدفق الدم إلى المخ وتحسين الدورة الدموية. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم يومياً.

### ملاحظة مهمة :

يمكن استخدام الوخز بالإبر الصينية لعلاج الصداع النصفي. كما يمكن استعمال طرق الفصد لإخراج الدم الفاسد من الجبهة بالإضافة إلى الحجامة.

### نصائح يجب اتباعها :

- ١- تخير الوجبات التي تحتوي على نسبة قليلة من السكريات وعالية في البروتينات.
- ٢- أضف إلى وجباتك اللوز والبقدونس والثوم والشمر والكزبرة والأناناس الطازج.
- ٣- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الحمض الأميني التيرامين والموجود في اللحوم المخزنة والموز والأفوكاتو والبيرة والكرنب والأسماك المعلبة ومنتجات الألبان والبادنجان والبطاطس والطماطم والخميرة والشوكولاتة.
- ٤- تجنب الملح والأطعمة المقلية.
- ٥- تناول الوجبات القليلة وإذا لزم الأمر، فتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية للمساعدة على توازن السكر في الدم، الذي يؤدي اضطرابه إلى حدوث الصداع النصفي.
- ٦- لا تدخن وتجنب التدخين السلبي.
- ٧- قم يومياً بعمل تدليك للرقبة ومؤخرة الرأس.
- ٨- حافظ على التمرينات الرياضية المنتظمة والمعتدلة.

## الضور العصبي Bulimia Nervosa

هو خلل يتميز بنوبات غريبة من الشراهة للطعام دون القدرة على السيطرة على النفس؛ حيث يتناول الشخص كميات كبيرة من الأطعمة عالية السعرات، يلي ذلك حث النفس على القيء أو تناول ملينات لتخليص الجسم من الطعام الذي تم طعمه أثناء النوبة. إن هذه مشكلة طبية نفسية وخطيرة في الوقت نفسه، وتحتوي على مضاعفات كامنّة غير آمنة. والضرور العصبي قد يؤدي إلى مشكلات طبية خطيرة منها النزيف الداخلي والقرح، ونقص سكر الدم، وانفجار المعدة، وتلف الكلى، وتوقف الطمث، ونقص معدل النبض، وضغط الدم وضربات قلب غريبة.

إن أسباب الضرور غالباً ما تكون نفسية، فهي عادة مرتبطة بالضعف، الشراهة قد تكون وسيلة يحاول المصاب بهذا المرض عن طريقها التعامل مع العواطف. هم يسمحون للشخص بتركيز انتباهه بعيداً عن المشكلات العاطفية غير المستحبة وغير المريحة. المصابون بالضرور قد تتأهبهم الهواجس أيضاً لاستخدام التدريبات الرياضية كوسيلة للسيطرة على الوزن. هذا الخلل يصيب عادة النساء أكثر من الرجال خاصة في المهنة التي تركز على المظهر.

الهواجس عن الوزن قد تنتج أيضاً عن عوامل اجتماعية في مجتمع اليوم. إننا محاصرون باستمرار بمقولة: إن النحيف هو أكثر قبولا، والنحيف هو الأفضل. إن نحو واحدة في كل ثماني فتيات من ١٣-١٩ سنة متضمنة العديد من طلبة الكليات، قد تصاب بأمراض الشراهة. في بعض العائلات كان أحد أسباب الشراهة للطعام هو سوء المعاملة. نساء كثيرات يبدأ معهن الشره للطعام بسبب رفض حقيقي أو تخيلي للرجال. البعض الآخر نموذجات وهمن بإنجازات كبيرة، ولهن مستوى عال اجتماعيا،



ولكنه لديهن تقدير منخفض لأنفسهن. إذا كانت احتياجات المرأة العاطفية الأساسية لم تشبع في الطفولة، فهي قد تتوصل إلى اعتقاد أن مشكلتها ستحل إذا كانت فقط جذابة بالقدر الكافي (وهذا معناه النحافة)، وهذا الهاجس يدفع للضور. يقال: إن هناك عنصراً عضوياً في هذا الخل، فمثلاً المصابون بخلل في الطعام يميلون للإصابة باختلال كيميائي مشابه للموجود في الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

كلاهما لديه زيادة في معدل الهرمون المنشط للقشرة الكظرية Adrecocorticotropic. هرمون يفرز من الغدة النخامية يثبط عمل خلايا T، وبذلك تضعف المناعة. والمصابون بالضور قد تحتوي أجسامهم على معدلات قليلة من الموصل العصبي سيروتونين Serotonin، الذي قد يؤدي إلى التوق الشديد للنشويات البسيطة، الأغذية المعتادة في مرحلة نوبات الشره.

وعلى عكس المصابين بفقدان الشهية الذين تتضح عليهم علامات تجويع النفس، المصابون بالضور قد يخفون المرض لمدة طويلة قد تصل إلى عدة أعوام، لأن وزنهم عادة يكون في المعدل الطبيعي، والشره والتخليص من الطعام تفعل في السر. المظاهر العضوية للضور قد تكون غداً متورمة في الوجه والرقبة، تأكل طبقات المينا في الأسنان الخلفية، أوعية دموية ممزقة في الوجه، تورم الغدد اللعابية مؤدية إلى شكل السنجاب الأمريكي، حرقان مستمر بالزور، التهاب في المريء، وقرحة فتق الحاجب الحاجز. كل ذلك ناتج عن الحث على القيء. في بعض الأحيان، الملاعق والعصي المبلوعة التي تستخدم لأحداث القيء تزال جراحياً. إذا أسيء استخدام المليينات فقد ينتج تلف الأمعاء، نزيف من الشرج وإسهال مستمر، كما أن سوء استخدام المليينات، يزيل البوتاسيوم والصوديوم من الجسم، مما يؤدي إلى اضطراب الألكتروليتات التي تؤدي إلى الجفاف، وتقلص العضلات، وفي بعض الأحيان توقف القلب. من العلامات الأخرى للضور سقوط الشعر، والجلد الأصفر، وتجعدات مبكرة، وسوء راحة النفس، والضعف الشديد، والإجهاد العضلي، والدوار.

المصابون بالضور العصبي عادة يشعرون بالذنب نحو أفعالهم، وذلك بسبب أنهم ربما ينجحون في ستر ذلك لسنوات حتى على أبنائهم وأزواجهم. الرحلات إلى الحمام بعد الطعام والاختفاء المفاجئ لكميات كبيرة من الطعام والزيارات المتعددة لطبيب الأسنان وتغيرات في المزاج قد تكون مظاهر أن هناك خطأ ما.

يقول الباحثون في المنظمة الوطنية للصحة النفسية وجامعة ديوك: إن نقص الهرمون المتحكم في الشهية قد يتسبب في أن المصاب بالضرور يفشل في الشعور بالشبع. إن طعام وجبة ظاهرياً لا تثير في هؤلاء الأشخاص إفراز هرمون كوليسيستوكينين بانكريوزيمين، الذي يوجد في الأمعاء الرقيقة والمخ. يجب عليهم الاستمرار بالطعام بشراهة للشعور بالاكفاء، ويمكن أن يكون هذا هو السبب الرئيس وراء الشراهة للطعام. وهناك دراسة أجريت في كلية الطب بجامعة أيوا وجامعة ويسكونسين بأمريكا وجدت أن إنقاص الوزن كجزء من تدريب الرياضيين قد تؤدي إلى الضرور العصبي. إحصائية على ٧٠٠ مصارع في المدارس العليا وجدت أن ٢٪ أصيبوا بصخب جوع تلاء قبي.

لا يوجد أدوية عشبية لعلاج الضرور، ولكن هناك مكملات مهمة لها دور في علاج هذا المرض، وهي:

- ١- نظراً لأن متلازمة الضرور تؤدي إلى نقص شديد في الفيتامينات والمعادن فإنه يجب أخذ مركب المعادن والفيتامينات المتعددة مع الوجبات، كما ينصح بها الطبيب المعالج.
- ٢- يؤخذ فيتامين (أ) بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٣- الزنك: يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠ إلى ملجم يومياً، وهو ضروري جداً لأيض البروتين، ويحسن القدرة على التذوق، ونقصه يزيد الشهية.
- ٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه، وهو يقابل نقص البروتين، الذي يعد مشكلة خطيرة في الضرور.
- ٥- خميرة البيرة: ابدأ بملعقة صغيرة يومياً وزدها إلى الضعف بعد أسبوع. والخميرة أحد المصادر الجيدة لفيتامين ب.
- ٦- عشب البحر: يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠-٣٠٠٠ مجم يومياً يمد الجسم بالمعادن الأساسية وبالأخص اليود.
- ٧- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو ضروري لإصلاح الأنسجة ومضاد أكسدة قوي جداً.



## العدوى بفطر الخميرة Yeast Infection

تعيش بعض الفطريات بشكل طبيعي داخل قناة المهبل، ومن ضمن هذه الفطريات فطر الكانديدا *Candida albica* ومعظم النساء يمكن أن يتعرضن إلى الالتهاب الفطري. وتتلخص أعراض هذا الالتهاب الفطري بالتهيج المهبلي وإفراز كمية كبيرة من مادة بيضاء تشبه إلى حد ما الجبن وحرقان شديد، وتكون الأغشية حول المهبل ملتهبة وحمراء اللون. وعادة فإن الالتهاب الفطري الخميري يكون معتاداً أثناء فترة الحمل، نظراً لتغير درجة الحموضة ومحتوى السكر لإفرازات قناة المهبل. كما أن حبوب منع الحمل لها دور على المهبل تؤدي إلى الإصابة بهذا الالتهاب الفطري. ويقول المختصون: إن استخدام اللولب يهيئ بيئة خصبة لنمو الفطريات بوساطة إنقاص الإفرازات الطبيعية لقناة المهبل. ونظراً لأن فطر الكانديدا ينتعش في وجود المواد السكرية، فإن النساء المصابات بمرض السكري يكن أكثر قابلية للإصابة بهذه العدوى الفطرية. وقد وجد أن التهاب الخميرة المهبلي يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، وهذا يفسر لنا لماذا تعاني بعض النساء من التهاب فطري مزمن، أو كما يسمونه معاود، هناك عوامل أخرى يمكن أن تسهم في عدوى المهبل الفطري مثل الحساسية، سوء أو نقص التغذية، عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية واستعمال الكربوهيدرات المكررة.

### علاج العدوى بفطر الخميرة:

ينقسم علاج العدوى بفطر الخميرة إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمواد المشيدة، وهي:

١- يستخدم علاج كلوتريمازول أو ميكونازول لعلاج العدوى الفطرية، وهي تباغ على هيئة أقماع مهبلية أو دهانات موضعية. هذه الأدوية يمكن أن تسبب تحسناً لدى بعض السيدات اللواتي لديهن حساسية خاصة.

٢- دواء الكيتوكونازول المعروف بالتيرازول هو داء خاص بفطر الكانديدا، وله تأثير جيد على هذا الفطر، وليس له أعراض جانبية.

٣- حمض البوريك وهو مستحضر على هيئة كبسولات، أثبتت أن له مفعولاً مؤثراً في نحو ٩٨٪ من الحالات ضد عدوى الفطريات.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأعشاب ذات أهمية في علاج العدوى بفطر الخميرة، وأهمها ما يأتي:

١- الصبر Aloe:



تحدثنا كثيراً عن الصبر في الجزأين الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب في عدد من الأمراض، والجزء المستعمل من الصبر هي عصارة الأوراق، التي تحتوي على مجموعة

جلوكوزيدات الأنثراكينون. يستخدم على نطاق واسع لعلاج الأمراض الجلدية وضد الجروح والحروق وضد العداوي ومشهور جداً بصفاته الشفائية.

تكسر أوراق الصبر ويؤخذ من عصارتها المائية وتدهن موضعاً قناة المهبل من أجل تخفيف الحكّة. كما أنه يمكن أن يستعمل كغسل مهبلي، حيث يؤخذ كمية من عصارة أوراق الصبار، وتخفف بماء دافئ ويغسل بها المهبل.

كما يمكن استخدامه عن طريق الفم، ويوجد منه مستحضرات مقننة حيث تؤخذ كبسولة واحدة عند النوم وأخرى في الصباح.



## ٢- نبات البربريس Barberry:

نبات معمر شائك يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، له أوراق جلدية وأزهار صفراء وثمار عنبية حمراء عند النضج، يعرف النبات علمياً باسم *Berberis vulgaris* الجزء المستخدم من النبات الثمار العنبية ولحاء الساق والجذر. يحتوي البربريس على قلويدات من نوع الأيزوكينولين بما في ذلك مركب البربرين والبرمابين. يستعمل البربرين مضاداً قوياً للجراثيم وينبه إفراز الصفراء. والبرمابين مضاد قوي للجراثيم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



## ٣- الأوسنيا Usnea:

هو عبارة عن أشنة تنمو متطفلة على جذوع بعض الأشجار. تحتوي على أحماض أشنية، أهمها حمض النيوزنيك وحمض الثامنوليك وحمض اللوياريك وحمض الستيكيتيك Stictinic acid وحمض الإيفرنيك evernic acid وحمض البارباتيك وحمض الدفراكتايك Diffractaic acid وحمض البروتوسيترايك Protocetraic acid.



من المعروف أن الأوسنيا لها تأثير مضاد للجراثيم والفطريات ومضادة للالتهابات وخافضة للحرارة. يوجد مستحضر على هيئة لوزينج Lozenge يؤخذ بمعدل ٣ إلى ٦ مرات في اليوم، وكل لوزينج يحتوي على ١٠٠ مجم من الأشنة الجافة. يمكن أن يغلي ملء ملعقة كبيرة من محسوق الأشنة مع ملء كوب ماء، ويستمر الغليان لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويعمل غسول للمهبل، شريطة أن يكون الغسيل دافئاً، حيث له تأثير مميز على فطر الخميرة.

#### ٤- الثوم Garlic:

الثوم مضاد حيوي طبيعي جيد، مضاد للجراثيم والفيروسات والفطريات. يستعمل ضد الفطريات المعدية. يمكن عمل دش مهبلي من خلاصة الثوم: حيث يؤخذ ٤ فصوص وتهرس ثم تنقع في ملء كوب ماء بارد لمدة ساعتين ثم يصفى ويغسل به المهبل، كما يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

#### ٥- حشيشة القنفذ Echinacea:

حشيشة القنفذ لها فوائد جمّة، وقد سبق الحديث عن فوائدها لعدد من الأمراض. تستخدم أزهار حشيشة القنفذ مضاداً جيداً للفطريات. يمكن أن تؤخذ على هيئة غسول مهبلي؛ وذلك بأخذ ملعقة طعام كبيرة من مسحوق حشيشة القنفذ ونقعها في ملء كوب ماء لمدة ٣ ساعات، ثم تصفى ويغسل بها المهبل. يمكن استخدام حشيشة القنفذ عن طريق الفم بمعدل كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

#### ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

١- بيوتين: يستعمل على تثبيط الفطريات. يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٢- الأسيدوفيلس: تحافظ على البكتريا النافعة في الأمعاء والمهبل. يؤخذ بمعدل ملء ملعقة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٣- فيتامين ب المركب: فيتامين ب المركب له علاقة بالعدوى بالخميرة. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً.

٤- فيتامين د: مهم جداً للنساء، حيث يقوم الجسم ومحاربة العدوى. يؤخذ ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- السكر والفاكهة بيئة صالحة لفطر الخميرة، وعليه يجب عدم استعمال أي مواد حالية حتى بعد الشفاء، كما يجب الامتناع عن منتجات الألبان عدا الزبادي قليل الدسم.

٢- حافظي على المهبل والمنطقة المجاورة نظيفة وجافة، وبعد الاستحمام استخدمي مجففاً، وتجنبي ملامسة المواد الكيميائية المهيجة.





العرق هو رشح ينتج عن جسم الإنسان عند تعرضه لظروف خاصة، ويتكون في مجمله من الماء ومن بعض المواد الذائبة التي تفرزها غدد في الجلد. وتنتشر على سطح الجسم بأكمله، لكنها تكون في مواضع معينة من الجسم أكبر وأكثر تركيزاً، فعلى سبيل المثال، نجد غدداً عرقية كبيرة وكثيرة تحت الإبطين، وعلى راحتي اليدين وباطن الأقدام. ولا تعد هذه الغدد ذات أهمية تذكر في مساعدة الجسم على التخلص من فضلاته، بل إن أهميتها الأولى تتمثل في إنتاج العرق عندما يحتاج الجسم إلى التخلص من الحرارة. ولكن عملية التعرق في حد ذاتها لا تقوم بتخفيض درجة حرارة الجسم، ولكن يحدث هذا عندما يتبخر هذا العرق.

يعرق الناس في الجو الحار كما يعرقون في الجو البارد، وفي أثناء النهار وفي أثناء الليل. وتتبخر الكميات القليلة من العرق البارد حالما تتكون، وتسمى هذه العملية: التعرق غير الملموس، أما عندما يكون الجو دافئاً أو عندما يقوم الشخص بمجهود شاق فإن درجة حرارة الجسم تميل للارتفاع، وعندها تزيد الغدد العرقية من إنتاجها، ومن ثم تتجمع نقاط الماء على سطح الجلد. ونقول حينئذ: إن الشخص يتصبب عرقاً، وتسمى هذه العملية بالتعرق الملموس.

يحتفظ تحت المهاد أو الوطاء (جزء من الدماغ يوجد به مركز تنظيم حرارة الجسم) بدرجة حرارة الجسم ثابتة. ويتلقى هذا الجزء إشارات نبضية من الدم الدافئ ومن مستقبلات الحرارة الموجودة في الجسم، ومن ثم يرسل إشارات عن طريق الأعصاب إلى الغدد العرقية، التي تقوم بدورها بإنتاج العرق. كما يعمل التوتر



العصبي والإثارة أيضاً على إهانة وحث الغدد العرقية، خاصة تلك الموجودة في اليدين والإبطيين. وعندما يتبخر العرق، تظل بعض الرواسب الصلبة كالسيوم والأملاح عالقة بالجلد. والاستحمام المنتظم يعمل على وقف تراكم هذه الرواسب التي تسد مسام الجلد. وهناك مواد صناعية وطبيعية يمكنها إزالة إفراز العرق من الإبطيين، تباع من أجل هذا الغرض، ومعظمها يحتوي على كلوريد الألمنيوم.

ومزيل العرق عبارة عن مواد مصنعة لتخفيف روائح الجسم الكريهة أو القضاء عليها أو إخفائها. وتولد غالبية روائح الجسم الكريهة الخارجية عندما تتفاعل البكتيريا في عملية التعرق مع إفرازات الجلد؛ إذ ليس للعرق نفسه رائحة كريهة. وتحتوي مزيلات العرق عموماً على مواد كيميائية توقف نمو البكتيريا. كما يحتوي العديد منها على عطر يخفي الرائحة الكريهة. وتعمل بعض مزيلات العرق، المسماة مضادات التعرق على خفض مقدار العرق.

وأكثر ما ترتبط كلمة مزيل العرق بالمنتجات التي تكافح رائحة الإبط، وتصنع مزيلات العرق، لاستعمالها في الأقدام وراحتي الكفين والإبطيين ومنطقة الأعضاء التناسلية، وكذلك للحد من الروائح المنبعثة من الفتحات الناتجة عن العمليات الجراحية والاعتلالات الأخرى. وتصنع مزيلات العرق، ومضادات التعرق على شكل معاجين وسوائل للدهن أو الغسل أو على شكل قضبان أو رذاذ. وتحتوي العناصر المضادة للبكتيريا في مزيلات العرق، على أملاح الزنك أو المغنسيوم، وكلوريد البنزوثيونوم، والتركلوسان. أما الألومنيوم والزركونيوم والمركبات المصنعة من الزركونيوم والألمونيوم معاً وهي الموجودة في غالبية مضادات التعرق فتعمل على الحد من التعرق.

لقد كان أكثر المكونات المضادة للبكتيريا شيوعاً في مزيلات العرق ومضادات التعرق حتى عام ١٩٧٢ م، مادة كيميائية تدعى سداسي الكلوروفين. وقد حظرت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية من استعمالها في مواد التجميل بعد أن أثبتت الأبحاث أنها قد تؤذي الجهاز العصبي.

### أما طريقة علاج العرق بالأعشاب الطبية فهي كما يأتي:

١- طريقة علاج التعرق الغزير في القدمين وتحت الإبط وغيرها من أجزاء الجسم. تغسل المناطق التي تتعرق بغزارة بالماء والصابون وتجفف تماماً، ثم

تدهن بصبغة الكنباث. وطريقة تحضير الصبغة هي وضع نحو ١٠ جرامات من أغصان نبات الكنباث الجافة والمجروشة مع ٥٠ جراماً من الكحول الطبي، والذي يعرف لدى العامة بالسبيرتو في زجاجة محكمة السد، وتوضع في مكان دافئ لمدة إسبوعين مع خضها جيداً مرة كل يوم على الأقل، ثم بعد انتهاء المدة تصفى وتوضع الصبغة في زجاجة أخرى محكمة السد، وتدهن الأماكن التي تفرز كميات زائدة من العرق بجزء من هذه الصبغة بمعدل مرة واحدة في اليوم.

٢- يضاف ٤٠ جرام من مجروش أوراق المرمية الجافة إلى نصف لتر ماء مُغلى، ويترك مدة ٦ ساعات ثم يصفى بعد ذلك ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة عدة مرات كل يوم.

٣- يغلى ما بين ٥-١٠ لتر من الماء، ويضاف إليه نحو ٢ كيلو من أوراق الجوز الأخضر أو اليابس (كيلو جرام فقط من اليابس) ويستمر في غليه لمدة ٥ دقائق، ثم يزاح من على النار ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى، ويستعمل هذا المُغلى بعد الانتهاء من الاستحمام، حيث يضاف إلى كمية الماء الأخيرة التي يستعملها الشخص ويغسل بها كل الجسم. هذه الطريقة تستخدم للحد من إفراز العرق الغزير في أنحاء الجسم.

٤- تسحق كمية من قشر الرمان سحقاً ناعماً، ومن ثم ينظف تحت الإبط بالماء والصابون، ثم يفرك الإبط بقليل من هذا المسحوق، ويكرر ذلك مرتين يومياً، لحين الحصول على النتيجة المطلوبة. وهذه الوصفة للتخلص من الرائحة الكريهة تحت الإبط.

٥- تستخدم كربونات الصوديوم لتخفيف رائحة العرق تحت الإبط، وذلك بوضع كمية بسيطة من هذه المادة تحت الإبط بعد غسلها وتجفيفها ويكرر العمل بشكل يومي.





العقم هو عدم قدرة الزوجين أو أحدهما على الإنجاب. وقد يكون كل من الرجل والمرأة قادراً على الإنجاب مع شريك مختلف. ولهذا السبب فإن عدم الخصوبة يعد حالة شخصين بوصفهما زوجين أكثر من كونهما شخصين منفردين. وقد يكون عدم الخصوبة مؤقتاً، ومن الممكن علاجه، كما يمكن أن يكون مستديماً. ويسمى عدم الخصوبة المستديم عقماً. والزوجات اللاتي تحدث لهن حالات إجهاض مستمرة يُعددن أيضاً عديمات الخصوبة.

### أسباب العقم:

قد يكون عدم الخصوبة نتيجة لتطورات غير عادية، أو وظيفة غير عادية، أو مرض يصيب جهاز الإنجاب. وفي بعض الأحيان، يمكن إرجاع سبب الحالة إلى خلل معين لدى الرجل أو المرأة. ولكن في كثير من الأحيان، تنجم عدم الخصوبة عن عدد من الأسباب، تشمل الطرفين كليهما. وفي نحو خمسي حالات عدم الخصوبة، يرجع السبب في الغالب إلى اعتلال الرجل. وفي مثل هذه الحالات، تكشف التحاليل المخبرية للسائل المنوي للرجل عن غياب النطاف (الحيوانات المنوية) أو قلة عددها، أو أن نسبة عالية منها لا تعمل بصورة طبيعية، ويمكن في هذه الحالة تشخيص أي حالة عُدية أو عدوى. ومن الشائع جداً على كل حال عدم وجود سبب محدد، والعلّة لدى المرأة هي السبب الرئيس في ثلاثة أخماس حالات عدم الخصوبة. ويشمل نحو نصف هذه الحالات إنسداد قناتي فالوب لدى المرأة. وتنقل هاتان القناتان البويض من المبيضين إلى الرحم. ويحدث الإخصاب عادة في واحدة من هاتين القناتين. وتحول

قتاتا فالوب المسدودتان دون دخول البيوض إلى الرحم، ويحدث مثل هذا الانسداد عادة نتيجة لعدوى بالأمراض التناسلية.

توجد علتان لدى النساء يمكن أن تسببا عدم الخصوبة، وهما اللاباضة (انقطاع الإباضة) والانتباز البطاني الرحمي (التهاب بطانة الرحم) واللاباضة هي فشل مبيضي المرأة في إطلاق البيوض. ويسبب انقطاع اللاباضة علة لها علاقة بالغدد الصماء، وبصورة خاصة المبايض، والوطاء والغدة النخامية. والانتباز الباطني الرحمي مرض يصيب جهاز التوالد لدى المرأة، وقد يسبب ضرراً لوظيفة المبايض وغيرها من أعضاء التكاثر.

### هل هناك علاج للعقم؟

هناك ثلاثة أنواع من العلاج، هي:

أولاً: العلاج الجراحي والأدوية المشيدة:

يمكن في الغالب علاج عدم الخصوبة الناجم عن علل تركيبة في جهاز التوالد، مثل انسداد قناتي فالوب عن طريق الجراحة. ويستخدم الأطباء المضادات الحيوية لعلاج عدوى جهاز التكاثر. ومن الممكن أن يؤدي العلاج بالهرمونات إلى القضاء على عدم أداء الغدد لوظائفها بصورة سليمة.

طور العلماء مختلف الطرق التي تساعد الزوجين على التغلب على مشكلة عدم الخصوبة، عندما يصبح العلاج الآخر غير فاعل. فهناك طريقة تسمى التلقيح الاصطناعي، وهي حقن سائل الرجل المنوي في رحم المرأة. ويمكن أخذ السائل المنوي من زوج المرأة وفق تقنية تسمى التلقيح في الأنابيب: حيث تنقل البيوض من رحم المرأة، وتلقح في المختبر بالسائل المنوي المأخوذ من زوجها. وتدخل البيوض الملقحة بعد ذلك في رحم المرأة، حيث يمكن أن تتطور واحدة أو أكثر منها ليصبح جنيناً عادياً. ويسمى الأطفال الذين يولدون نتيجة لعملية التلقيح في الأنابيب أطفال الأنابيب.

ويستخدم بعض أطباء الغرب وسيلة تسمى نقل الجنين، تمكن المرأة التي لا تستطيع إنتاج البيوض من الحمل والولادة. ووفق هذه الطريقة، فإن الأنثى المانحة تلحق بويضاتها صناعياً من زوج المرأة العقيم وبعد أيام قليلة ينقل الجنين من رحمها



إلى رحم المرأة العقيم. وفي طريقة أخرى تستخدم في غير البلاد الإسلامية تعرف بالإناثة، تصبح المرأة المانحة حاملاً عن طريق التلقيح الصناعي بسائل منوي مأخوذ من شريك ذكر هو أحد زوجي عدم الخصوبة، وتحمل المانحة التي تسمى الأم بالإناثة -الطفل في رحمها وتلدّه وبعد ذلك يتولى الزوجان عديماً الخصوبة العناية بالطفل. وطبعاً، للشرعية الإسلامية الفراء حكمها في كل حالة من هذه الحالات.

### ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية تحفز حركة الحيوانات المنوية، وأهمها ما يأتي:

#### ١ - نبات الأستراجلس Astraglus:

الأستراجلس نبات معمر له ساق مغطى بالشعر، ويصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، ويعرف علمياً باسم *Astragalus membranaceus*. والجزء المستخدم من النبات جذوره التي تحتوي على أسباراجين كالسيوسين، وفورمونونيتين، واستراجلوكوزيدات وستيرونات وكوماتاكنين. يستخدم لتحفيز حركة الحيوانات المنوية، ويجب عدم استخدامه في حالة الإصابة بالحمى.

تعمل خلاصة من مسحوق الجذر، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



## ٢- الفشاغ Sarsaparilla:



تسمى بالعشبة الرومية والمغربية، وهي شجرة متسلقة خشبية معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار، تعرف علمياً باسم *Smilax spp*. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على صابونينات ستيررويدية وستيرولات، بما في ذلك بيتا سيتوستيرول ونشاء وراتنج وحمض السارساييك ومعادن. تستخدم خلاصة

الجذور لتحفيز الحيوانات المنوية وزيادة عددها.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

## ٣- داميانا Damiana:

وتعرف بالزرداع الشابق، وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى مترين، تعرف علمياً باسم *Turnera diffusa*، والجزء المستخدم من هذه العشبة الأوراق التي تحتوي على أربوتين بنسبة ٧٠٪ وزيت طيار، وأهم مركباته دلتاكادينين وثيمول وجلوكوزيدات سيانوجينية وراتنج وصمغ. تستعمل مولدة للتستوستيرون ومقوية ومنبهة ولعلاج العقم، يوجد مستحضر مقنن منها يباع في محال الأغذية الصحية. تؤخذ حبتان بعد كل وجبة.

## ٤- اليوهمبي Yohimb:

شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، تعرف علمياً باسم *Coryuanthe Yohimbe*. الجزء المستخدم اللحاء (قشور السيقان) التي تحتوي على

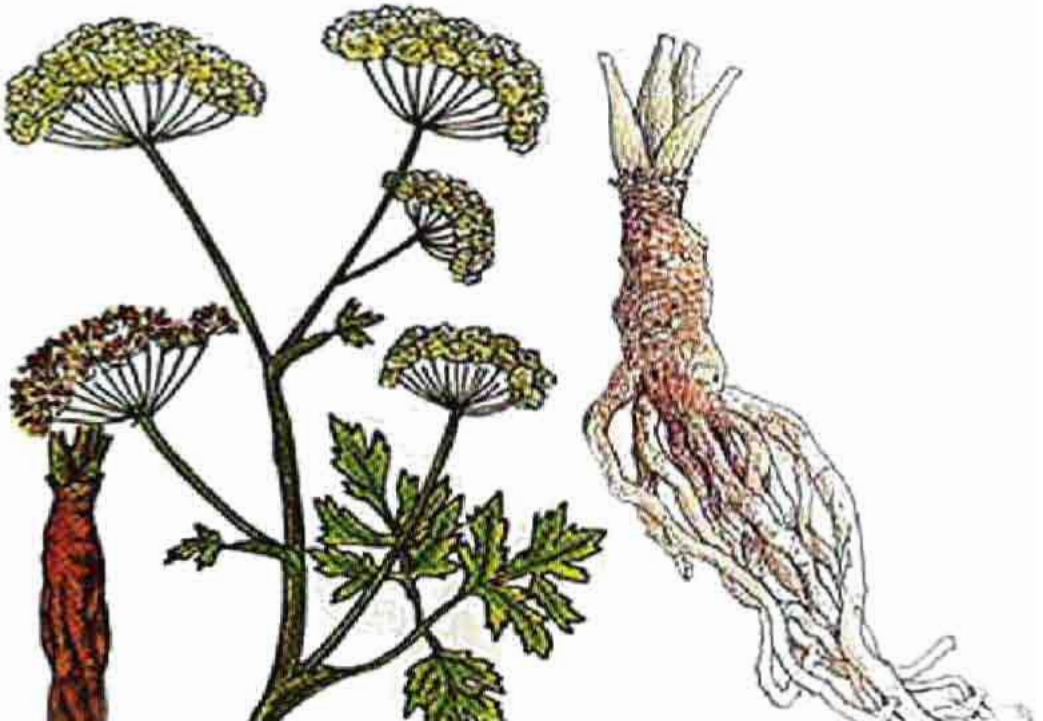


قلويدات من مجموعة الإندول، وأهمها قلويد اليوهمبين وأصباغ وحمض العفص. يستخدم قلويد اليوهمبين لمواجهة العجز الجنسي. ويستخدم منبهاً جنسياً للرجال ويجب عدم استخدام قلويد اليوهمبين إلا تحت إشراف طبي، ويخضع استعماله في بعض البلدان لقيود قانونية. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي بعض محال الأغذية الصحية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

#### ٥- حشيشة الملاك Chinese Angelica:

حشيشة الملاك الصينية عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى مترين خضراء زاهية وسيقانها جوفاء. تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis*. الجزء المستخدم من العشبة الجذمور الزاحف تحت سطح التربة، الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار (فثاليد البوتيليدين، ليفوستيليد، وترينيات أحادية نصفية، كارفاكرول). كما تحتوي على فيتامين ب١٢ وكذلك بيتاسيتوستيرول.

تستخدم جذامير حشيشة الملاك مقوية ومطمئنة، ومقوية للدم، ومضادة للتشنج، وتنظم العادة الشهرية لدى المرأة وتفرج آلام الحيض وتعالج العقم لدى المرأة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذمور العشبة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.



### ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية لكن أهم هذه المكملات ما يأتي:

١- معدن السيلينيوم: يؤدي نقصه إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية وقد تم الربط بينه وبين العقم عند كل من الرجال والنساء. يؤخذ ٢٠٠ - ٤٠٠ ميكروجرام يومياً.

٢- فيتامين ج: يعد فيتامين ج من أهم الفيتامينات لإنتاج الحيوانات المنوية، فهو يمنعها من التجمع والتكتل، ويزيد من حركتها، يؤخذ بمقدار ما بين ٢٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات. يوجد منه مستحضر مقنن يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين هـ: يعمل هذا الفيتامين على توازن إفراز الهرمونات، وهو الهرمون الذي يحمل الأكسجين للأعضاء الجنسية. يؤخذ حسب التعليمات الموصى بها من الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- أوكتاكوزانول: هو من جنين القمح يساعد في إنتاج الهرمونات، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- ل- أرجنين: أحد الأحماض الأمينية التي تلعب دوراً في زيادة عدد الحيوانات المنوية وفي حركتها. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامين أ: وهذا الفيتامين مهم جداً لعمل الغدد التناسلية. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٧- فيتامين ب المركب: من أهم الفيتامينات لعمل الغدد التناسلية. يؤخذ بمعدل ٥٩ مجم مرة واحدة في اليوم.

٨- حمض بارا أمينو بنزويك: له دور كبير في استعادة الخصوبة لدى بعض السيدات. يؤخذ بمقدار ٥٠ مجم يومياً.

٩- المنجنيز: معدن جيد يحافظ دائماً على إفراز الهرمونات الجنسية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



## تعليمات يجب اتباعها :

- ١- لا يؤخذ أي دواء خلاف ما يوصي به المختص.
- ٢- يجب تناول غذاء لا يحتوي على الدهون الحيوانية والمقليات والسكريات والأطعمة السريعة. أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة والبدور وحبوب لقاح النحل وغذاء ملكات النحل والقرع العسلي ذي اللون البرتقالي.
- ٣- تؤثر المعادن الثقيلة مثل الزئبق والزرنيخ والرصاص والكاديوم على عملية التبويض، حاول تحليل الشعر للتأكد من خلو الجسم من هذه المعادن.
- ٤- يجب تجنب التدخين والمشروبات الكحولية، حيث إنها تؤدي إلى خفض الحيوانات المنوية لدى الرجال، وقد يمنع غرس البويضة الملقحة لدى النساء. يعيد الالتزام الشديد بغذاء خال من الجلوتين وهو البروتين الذي يوجد في القمح والشعير والجوار، حيث مكن هذا الالتزام النساء من الحمل بعد أن كن غير قادرات.
- ٦- لا تؤجلين الحمل إلى ما بعد الثلاثينيات، حيث إن الخصوبة تبدأ في الانخفاض عند ذلك السن.
- ٧- تناول الكافئين يعيق الحمل عند بعض السيدات.





يعد العلاج المثلي ضرباً من الطب يستخدم فيه العلاج بالطبيعة، ويعتمد هذا العلاج على مبدأ «داوني بالتي كانت هي الداء». وهذا يعني أن الأشياء المسببة للمرض في حالة تعاطيها بكميات كبيرة يمكنها بالفعل المساعدة في الشفاء من المرض إذا تناولها المريض بجرعات مخفضة.

والعلاجات المثلية تصنع عادة من المشتقات النباتية والحيوانية والمعدنية، وتشرف على تنظيمها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA).

اكتشف هذا النوع من العلاج في أواخر القرن الثامن عشر بواسطة الدكتور هانيمان وهو طبيب ألماني الجنسية. ولم يحظ هذا العلاج بالشعبية إلا في منتصف وأواخر القرن التاسع عشر بالولايات المتحدة. وفي ذلك العصر كان ١٥٪ من أطباء الولايات المتحدة يمارسون العلاج المثلي. ومع تقدم الطب الحديث والعقاقير الدوائية تراجعت شعبية العلاج المثلي تراجعاً شديداً. غير أنه مع عودة الاهتمام بالعلاجات العشبية أثناء القرن العشرين انتعش هذا النوع من العلاج من جديد وشهد صحة كبرى.

### كيف يعمل العلاج المثلي؟

يعمل العلاج المثلي على مستوى كهرومغناطيسي خفي، وإن كان نفاذاً وقوياً، ويعمل بلطف على تقوية رد الفعل العلاجي والمناعي بالجسم. والمحلول المثلي المستخدم للعلاج يعني تنشيطه في عملية يطلق عليها اسم الهمز Succussion للتأكد من أن المادة الأصلية للعلاج تم تخفيفها.

تؤثر العلاجات المثلية في رشح الأنف الذي تسببه الحساسية، وحمى القش (التبن)، والصداع النصفي، والتهابات المعدة، والإصابات، والربو الناجم عن الحساسية، وإسهال الأطفال الحاد، والآلام العضلية الليفية، والأنفلونزا. ومن أشهر العلاجات المثلية وما يمكن أن تعالجه من أمراض ما يأتي:

نبات الأقونيطين لعلاج أعراض ما قبل الطمث، وثوم سيبا لعلاج الحساسية ونزلات البرد، ونبات أبيس لعلاج لدغات النحل، وزهرة العطاس لعلاج آلام العضلات والكدمات والالتواءات، والبلادونا لعلاج أعراض ما قبل الطمث وأعراض الفورات الساخنة في سن اليأس، والبريونية لعلاج الإمساك، وجفاف المهبل، والأذريون لعلاج الجروح والسحجات، والبابونج لعلاج آلام الأذن وأعراض ما قبل الطمث، والسيميكيوجا لعلاج الاكتئاب والقلق وأعراض ما قبل الطمث، والكوكولاس لعلاج الاكتئاب والأرق، والحنظل لعلاج تقلصات الطمث والتهيج، والشوكرن لعلاج ألم الثدي والتورم، والفيروم لعلاج غثيان الصباح عند الحوامل، والجليسيميوم لعلاج الصداع، وكبريت هيبار لعلاج الكحة المزمنة والإفرازات، واغنا طيبا أمارا لعلاج الحزن والاكتئاب، وعرق الذهب لعلاج الغثيان، ولاشيزيس لعلاج أعراض ما قبل الطمث والصداع والألم وفورات سن اليأس، والليدام لعلاج الالتواءات، وقوسفات المغنسيوم لعلاج تقلصات الطمث والانتفاخ، والجوز المقوي لعلاج البواسير والإسهال، والإمساك، ولبساتيلا لعلاج الغثيان والعدوى الجرثومية، والسيليكا لعلاج الكحة والإفرازات، والكبريت لعلاج الأنسجة المؤلمة عند اللمس والكحة.

ويعتد نقص البرهان العلمي المقنع عقبة تحول دون تقبل الأطباء لمبدأ العلاج المثلي. ويؤمن منتقدو هذا الأسلوب بأن الأدوية المستخدمة فيه نظراً لكونها مخففة جداً، فإن الأثر الذي تحدثه على المرضى يكون أثراً نفسياً فقط. وبالرغم من ذلك فإن دراسة استطلاعية شملت ١٠٧ تجربة إكلينيكية نشرت نتائجها في المجلة الطبية البريطانية British Medical Journal في عددها الصادر في شهر فبراير لعام ١٩٩١م، التي أوضحت أن ٨٠٪ ممن شملهم الاستطلاع كانوا مؤيدين للعلاج المثلي. وهناك دراسات أخرى بالمجلات العلمية البريطانية قدمت الدلائل على أن العلاجات المثلية مفيدة في علاج الحساسية والربو والصداع النصفي والأنفلونزا وحمى القش.

وفي إحدى الدراسات المهمة التي نشرت في مجلة The lancet ذكر أن العلاج المثلي أظهر فاعلية تفوق العلاجات التي تعطى لمجرد إراحة المريض نفسياً Placebo بمقدار ضعفين ونصف، وذلك في علاج مشكلات صحية مثل التهاب المفاصل والحساسية والدوالي وآلام الجهاز العصبي.

وبالرغم من أن مبيعات العلاج المثلي في تزايد سريع بلغت نسبته ٢٥٪ سنوياً، حسب إحصاء المركز القومي للعلاج المثلي، فإن هذا النوع من الطب التكميلي طالما تعرض لانتقادات عنيفة من المجتمع الطبي التقليدي. فإذا كنت تبحث عن مشورة من ممارس للعلاج المثلي، فتأكد من أن هذا المعالج طبيب حاصل على مؤهل من إحدى كليات الطب. واسأل عن المكان الذي حصل فيه مؤهل أم لا. والترخيص بممارسة المهنة مطلوب فقط في ثلاث ولايات أمريكية في الوقت الحالي، وهي أريزونا وكونيكتيكت ونيفادا. ولا توجد إرشادات أن العلاجات المثلية الحقيقية مخففة التركيز إلا أنه قد ينجم عن استخدامها تفاعلات حساسية. كما قد يكون من المحتم أن تستشير طبيبك قبل تناول أي مادة مجهولة لك.





## العلاج بالضغط على الخفين والكفين

يعرف العلاج بالضغط على مواقع أو نقاط على القدم واليد تتبع أو تتصل بالغدد وأعضاء الجسم الرئيسة، وعن طريق التأثير على هذه الأجزاء من الجسم باستخدام الضغط فوق المناطق الخاصة بها والموجودة على القدم أو اليد يمكن إحداث تأثير على المناطق التي تتصل بها هذه الأماكن داخل الجسم.

يعرف هذا النوع من العلاج بعلم المنعكسات Reflexology وهو علم وفن، فهو كعلم يحتاج إلى مهارات ومعلومات يجب أن يلم بها القارئ بالعلاج باستخدام هذا العلم؛ وهو فن لأنه يحتاج إلى نوع من الإخلاص والحب من الشخص القارئ به.

يقوم علم المنعكسات على اعتقاد مؤداه أن كل جزء من القدم أو اليد يتبع جزءاً من الجسم. عندما يمرض الجسم أو يقع تحت ضغط يصبح الجسم في حالة عدم توازن، ويظهر ذلك على المناطق الحساسة بالقدم أو اليد لتحديد الجزء من الجسم الذي يقع به المرض أو الخلل، وبواسطة الضغط على هذه النقاط الانعكاسية يحدث تنبيه لأجزاء الجسم التابعة لها فتتحسن الدورة الدموية ويسترخي الجسم كله ويصبح في حالة توازن.

يعد علم المنعكسات طريقة سهلة وطبيعية متكاملة، حيث تعمل على استشارة عمليات الشفاء الذاتية بالجسم، وبذلك يمكن علاج كثير من الحالات مثل آلام الظهر ومشكلات الدورة الدموية والإمساك وضغط الدم المرتفع وعدم التوازن الهرموني والأرق والصداع النصفي وأعراض القولون العصبي والتوتر.

وبالرغم من أن النقوش القديمة تشير إلى أن قدماء المصريين واليابانيين والصينيين تعاملوا مع القدمين واليدين في الوصول لصحة أفضل، إلا أنه في أوائل القرن العشرين وضع دكتور وليام فتزجيرالد نظرية علم الانعكاسات أو ما سماه علاج المنطقة. وصارت هذه الأخيرة أساساً لعلم الانعكاسات العصبية.

يؤمن الممارسون في هذا المجال بأن المسارات العصبية موجودة في جميع أنحاء الجسم، وعند انسداد أي من تلك المسارات يشعر الجسم بعدم الراحة. ويساعد علم الانعكاسات على تجديد الحيوية بمسارات الطاقة بجسد الإنسان ويعيده ثانية إلى حالة الاستقرار أو التوازن العضوي Homeostasis، وتنص نظرية علاج المنطقة Zone therapy التي اشتق منها علم الانعكاس العصبي على أن هناك عشر مناطق تنتشر في جميع أنحاء الجسم، خمساً منها على الجانب الأيمن والخمس الأخرى على الجانب الأيسر. وتسير الانعكاسات العصبية أثناء تلك المناطق مثل الأسلاك الكهربائية في منازلنا. وتستخدم تلك المناطق في تحديد المواقع المختلفة للانعكاسات العصبية على القدمين واليدين. وجميع أجزاء الجسم داخل منطقة واحدة تتصل بالمسارات العصبية ولها مناطق انعكاس مناظرة لها على القدمين واليدين. لقد وجد أن مشط القدم يمثل الصدر والرئتين ومنطقة الكتف، وأصابع القدم تمثل الرأس والعنق، والقوس العلوي من الخف يمثل الحجاب الحاجز وأحشاء أعلى البطن، أما القوس السفلي فيمثل أحشاء الحوض وأحشاء أسفل البطن، أما الكعب فيمثل أعصاب الحوض والعصب الوركي المعروف بعرق النسا. أما خارج القدم فتتمثل الذراع والكتف والورك والساق والركبة وأسفل الظهر، وداخل القدم يمثل العمود الفقري، ومنطقة الكاحل تمثل الأعضاء التناسلية ومنطقة الحوض.

ويزعم العديد من الممارسين أن باستطاعة علم الانعكاس العصبي أن ينظف الجسم من السموم، وأن باستطاعته زيادة تدفق الدم، والمساعدة في إنقاص الوزن، كما يمكنه تحسين صحة جميع أعضاء الجسم. ويزعم البعض أن علم الانعكاس العصبي فاعل في علاج العديد من الأمراض الخطيرة. ويقول من جربوا العلاج بالضغط على مواقع أجزاء أعضاء الجسم في القدمين: إنهم شفوا من حالات الحساسية والصداع ومشكلات الجيوب الأنفية والربو وأوجاع الظهر ومتلازمة النفق الرسغي والإمساك وحصى الكلى ومشكلات الطمث والتهاب المفاصل ومشكلات البروستاتا، وتقليل التوتر وزيادة الاسترخاء وتحسين الدورة الدموية، واستعادة الحيوية والنشاط.

وفي العصر الحديث زاد الاتجاه نحو اللجوء لوسائل طبيعية في الوقاية والعلاج، ففي المجال الرياضي أمكن استخدام العلاج بتدليك المنعكسات في أثناء نمادجه المختلفة لأغراض تخليص الرياضي من بعض الحالات المرتبطة بالتعب والإجهاد ولزيادة سرعة استعادة الشفاء.

### ما هي الأسس الفسيولوجية للعلاج بتدليك المنعكسات؟

من المعروف أن الجسم يستجيب لأي مؤثر خارجي، وعن طريق الأعصاب الحسية المنتشرة بالجلد تنتقل أي استشارة إلى الجهاز العصبي المركزي، الذي يقوم بدوره بالاستجابة في شكل إشارات عصبية توجه إلى أجزاء الجسم المختلفة، التي تؤدي وظائف معينة استجابة لهذه الاستشارة التي حدثت. إن أبسط وأكثر الأمثلة شيوعاً لتوضيح ذلك حينما يتم الطرق أسفل مفصل الركبة من الأمام، هذه الاستشارة تنتقل إلى الجهاز العصبي عن طريق الأعصاب الحسية، وهذه بدورها تقوم بإصدار إشارات عصبية حركية تنبه العضلات لمفصل الركبة لتقبض، ويلاحظ حدوث استجابة سريعة لحركة الطرق التي تمت أسفل مفصل الركبة بحركة مد مفصل الركبة، وهذا ما يسمى بالمنعكس Reflex.

يتميز الجلد عند الإنسان باحتوائه على مستقبلات حسية مختلفة، هذه المستقبلات الحسية يمكنها استقبال الأحاسيس الخاصة بالآلم والبرودة والحرارة والضغط والاهتزاز وتقوم بنقلها إلى هذه المستقبلات الحسية، تكون موزعة على الجلد بحيث يحتوي السنتيمتر المربع الواحد من الجلد على المستقبلات الحسية مثلاً: مستقبلان حسيان للحرارة، واثنان عشر مستقبلًا حسيًا للبرودة، وخمسة وعشرون مستقبلًا حسيًا للمس، ومائة وخمسون مستقبلًا حسيًا للآلم. وفي إطار ما سبق فإن استخدام أي نوع من الضغط أو التدليك سيحدث استثارة للجلد، مما يؤدي إلى حدوث استجابات فسيولوجية موضوعية وعامة عن طريق المنعكسات، والجدير بالذكر أن الجلد يحتوي أيضاً على مستقبلات ميكانيكية كيميائية تقوم بتنظيم العلاقة بين الجسم والبيئة الخارجية المحيطة. ومن خصائص المستقبلات الحسية الميكانيكية سرعة تكيفها عند تكرار التأثير عليها ميكانيكياً، ولذلك من الأهمية بمكان التنوع في الضغط أو التدليك من حيث القوة وأساليب الضغط على النقاط باستخدام أنواع الضغط المختلفة.

وهذا يجب مراعاة أن الضغط يكون غالباً باستخدام أصبع الإبهام، ويكون ذلك بحدة وصلابة عن طريق السطح الأمامي للسلامية الأولى وليس بنهاية الأصبع، كما يستخدم أيضاً الأصابع من الثاني حتى الرابع وكذلك راحة اليد. يجب ألا تزيد مدة الضغط عن ٥ - ٧ ثوانٍ.

### ملاحظة مهمة :

يجب على مرضى ارتفاع ضغط الدم عدم استخدام الضغط أو التدليك إلا بعد استشارة الطبيب، حيث بينت بعض الدراسات أن التدليك قد يرفع ضغط الدم لمدة وجيزة. كذلك كل من يعاني من مرض بالقلب أو الدورة الدموية عليه أن يستشير طبيبه قبل المعالجة بالضغط أو التدليك.





## العلاج بالعطور Aromatherapy

إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلاني رينيه موريس غاتفوس في عام ١٩٢٨م؛ الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته، ويعود إليه الفضل في تأسيس الحركة الحديثة لهذا الفرع من العلاج، في أحد الأيام كان غاتفوس يعمل في مختبر مصنع العطور عندما حرق يده فكانت استجابته السريعة أن غطس يده المحروقة في إناء قريب منه مملوء بزيت نبات الخزامى Lavender، فشفي الحرق بسرعة مذهلة، ومن هذه النتيجة استنتج غاتفوس أن الزيت بالتأكيد كان له أثر علاجي فاعل وخاصته كمطهر antiseptic.

لقد أطلق اسم العلاج بالعطور على عملية استعمال الزيوت العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات العطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض وكوسيلة تتضمن شعوراً بالرفاهية والسعادة.

وفيما بعد طور فالنت Valnet فكرة غاتفوس ووجد أن الزيوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مضادة للإنذانات، ولها القدرة على إعادة بناء الأنسجة الحية التي ساعدت في شفاء جروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية. واستمر فالنت في استعمال هذه التقنيات على نطاق أوسع من ذلك في معالجة اضطرابات نفسية وطبية معينة، وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان المعالجة العطرية Aromatherapy.

لقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالعطور ويعتقد أن عمره ستة آلاف سنة. والحقيقة أن البرديات الطبية التي يعود تاريخها إلى نحو عام ١٥٥٥م قبل

الميلاد تحوي علاجات للأمراض باتباع وسائل تطبيق مشابهة لتلك المستخدمة في العلاج بالعطور.

وقد بدأ العلماء في أوروبا وبريطانيا في إجراء أبحاثهم حول تأثيرات الزيوت العطرية على البكتريا التي تصيب البشر في القرن التاسع عشر، وثبتت فاعليتها: كمواد قاتلة ومطهرة للبكتريا. ولكل زيت عطري قوته العلاجية الخاصة مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى الميكروبية وزيادة الإنتاجية أو كمنشط جنسي، فعلى سبيل المثال، يقال: إن زيت اللافندر والتفاح المتبل يزيدان من نشاط موجه «الفا» للمخ، مما يؤدي إلى الاسترخاء. ومن ناحية أخرى، ارتفاع نشاط «بيتا» بمقدمة المخ يعني قدراً أعظم من الانتباه، ويقال: إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون.

وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشيح البابونج Chamomile مادة مضادة للالتهابات، في حين أن زيت القرنفل مادة مضادة للميكروبات.

لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق جزئيات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة وتنتج شحنات كهربائية تصعد من أثناء أعصاب الشم إلى المخ، والهدف النهائي هو الجهاز الطرفي بالمخ Limbic system الذي يقوم بمعالجة مشاعرك وذاكرتك.

تستخدم الزيوت العطرية إما بطريق الاستنشاق؛ وذلك بإضافة ٥ - ١٠ نقط من الزيت إلى ملء كوب من الماء الساخن، حيث يتصاعد بخار الزيت ويستنشق الشخص ذلك البخار المتصاعد. أو خلط ملء ملعقة شاي من الزيت مع كوبين من زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون، ويستعمل للتدليك. أو إضافة ٥ - ١٠ نقط إلى الحمام المائي الدافئ. أو مزج ٥ نقط من الزيت مع فتجان ماء دافئ ونثر رذاذه في جو الغرفة. أو أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أضيئت ثم استنشق العبير الدافئ.

### ومن أهم الاستعمالات الشائعة للزيوت العطرية ما يأتي:

- زيت الينسون: يستعمل في الصابون حيث يغطي الروائح الكريهة على البشرة.
- زيت الريحان: يزيد الانتباه والتركيز.
- زيت الغار: ينشط فروة الرأس ومضاد للتوتر.

- زيت الفلفل الأسود: مرخّ للعضلات ومنشط جنسي.
- زيت خشب الأرز: طارد للبلغم، مدر للبول، ومهدئ للقلق.
- زيت البابونج الألماني: يعالج الجلد الملتهب.
- زيت البابونج الروسي: منوم ومسكن للألم.
- زيت القرنفل: منشط للذهن والذاكرة.
- زيت السرو: قابض ومضاد للتقلصات العضلية.
- زيت الأوكاليتوس: مقاوم للفيروسات ومسكن لآلام العضلات.
- زيت لبان بخور: طارد للبلغم ومهدئ للقلق.
- زيت إبرة الراعي: يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول.
- زيت الزنجبيل: مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة.
- زيت الجريب فروت: منشط عام.
- زيت ثمار العرعر: مدر للبول ومنشط.
- زيت الليمون: قاتل للميكروبات وقابض.
- زيت اليوسفي: مطهر وله تأثير مهدئ.
- المردقوش: يخفض ضغط الدم المرتفع.
- زيت المر: طارد للمخاط ومعالج للأكزيما.
- زيت النخيل الوردي: مخفف لحدة الغضب والأحزان.
- زيت البتشول: يعالج الجلد المتشقّق أو الملتهب.
- زيت خشب الورد: منشط جنسي ومضاد للاكتئاب.
- زيت المرمية: مسكن لالتهاب المفاصل وآلام العضلات.
- زيت خشب الصندل: موازن للجلد ومزيل للاكتئاب.
- زيت اليبسيه السوداء: منشط ومضاد للقلق.
- زيت شجرة الشاي: مضاد للفطريات والفيروسات.
- زيت الزعتر: مضاد للبكتيريا وقاتل للفطريات.
- زيت الأخيلية: موازن للجلد ومكثّر لغزارة الشعر.
- زيت الإيلانج: مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي.

وتستخدم خليط الزيوت العطرية الآتية في تخفيف من الضغط العصبي، وتعطي التأثيرات المدونة أمام كل منهم:

- زيت ريحان + حصى البان + زيت الليمون: لزيادة الانتباه الذهني.
- زيت اللافندر + زيت البابونج: علاج للأرق.
- زيت خشب الصندل + زيت إبرة الراعي: يحسن من الرغبة الجنسية.
- زيت البخور + زيت المردقوش: لتلطيف حدة الأعصاب.
- زيت ياسمين + زيت ورد بلدي: لزيادة الثقة بالنفس.
- زيت شبت + زيت زنجبيل + زيت نعنـاع + زيت ليمون: للإقلال من الشهية للطعام.
- زيت لافندر + زيت فانيـليا + زيت بابونج: للقضاء على التوتر.
- زيت ريحان + زيت إبرة الراعي + زيت برتقال: مقاوم للاكتئاب.
- زيت نعنـاع فلفلي + زيت إبرة الراعي: يقوي ملكة الإبداع.
- زيت برتقال + زيت نعنـاع فلفلي + زيت حصى البان: يزيد الطاقة.
- زيت خشب صندل + زيت نعنـاع فلفلي: لعلاج المعدة المضطربة.
- زيت لافندر + زيت بابونج: لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمغص.

(عن ديبـرا فلوجـم / د. هـاريس مايلون).

ويجب عدم استخدام أي زيت عطري لأي نبات من النباتات المذكورة آنفاً عن طريق الفم إلا بعد تخفيف نقطة إلى نقطتين مع ملء ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان أو الزيتون.





## الفتق الفرجوي

Hernia, Hiata

الفتق الفرجوي هي الحالة التي تندفع فيها المعدة إلى أعلى من خلال فتحة الحجاب الحاجز، لتدخل تجويف الصدر، وهي نتيجة عيب خلقي أو إصابة. ترتبط هذه الحالة بالارتجاع المعدي المريئي، حيث تفشل العضلات المحيطة بمنطقة اتصال المريء بالمعدة من منع الطعام والحمض من الارتداد من المعدة إلى المريء، كما ينبغي لها أن تفعل. فإذا حدث هذا، أصيبت أنسجة المريء بالتهيج مما يؤدي إلى شعور بحرقة الفؤاد، وأحياناً إخراج مخاط دموي مع السعال.

تشمل أعراض الفتق الرئوي صعود بعض محتويات المعدة إلى المريء، فلو انتقل الحمض المعوي إلى الصدر، فهو يؤدي إلى إحساس بالحرقة والضغط الشديد خلف عظمة القص، وتعرف هذه الحرقة بحرقة الفؤاد أو حرقة القلب.

إن أغلب الناس الذين يصابون بهذا المرض هم فوق سن الأربعين. ونادراً ما يسبب الفتق الصغير أي مشكلات تذكر، لكن الفتق الكبير هو الذي يرتبط بمشكلات ارتداد العظام وتكثر عادة القرع التي تصاحب الفتق الفرجوي، حيث إن ارتداد الحمض يؤدي إلى تقرح المريء.

### علاج الفتق الفرجوي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الدردار الزلق Slippery Elm:

سبق الحديث عن الدردار في علاج أمراض سابقة. والجزء المؤثر من الدردار هو اللحاء. يوجد



مستحضر مقنن متوافر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. وهو يخفف كثيراً من حرقان الفتق العنق الفرجوي.

## ٢- جذور الخطمي Marshmallow:



سبق الحديث عن جذور الخطمي في عدة أمراض في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن من جذور الخطمي متوافر في محال الأغذية الصحية. كما توجد جذور الخطمي على هيئة مادة خام يباع في محال العطارة، ويمكن استخدام أي منهما، ولكنني أفضل العقار المقنن والمدرّوس الذي يوجد في كبسولات. يؤخذ بمعدل كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو مفيد في حالات مرض الفتق الفرجوي.

## ٣- الصبر Aloe:



سبق الحديث عن الصبر بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٣١٣. يستعمل الصبر على نطاق واسع في علاج الأمراض الجلدية وأمراض الجهاز الهضمي. يوجد الصبر على هيئة المادة الخام في محال العطارة وأفضله الصبر السقطري، ويوجد أيضاً على هيئة مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.

يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة عند النوم. وإذا تعذر وجوده فيؤخذ من الصبر الخام مثل حجم حبة البن عند النوم مع قليل من الماء.

#### ٤- الحلبة Fenugreek:



تحدثنا عن الحلبة في علاج عدد من الأمراض انظر موسوعة جابر لطلب الأعشاب الجزء الأول. يوجد مستحضر مقنن من الحلبة يباع في محال الأغذية الصحية، كما توجد الحلبة في محال العطارة على هيئة بذور. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لتخفيف حدة الالتهاب الفرجوي الذي يحدث في المريء نتيجة صعود الحمض المعدي.

#### ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات التي تحد من مرض الفتق الفرجوي وأهمها:

- ١- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يفيد هذا المستحضر في علاج الفتق الفرجوي نتيجة لاحتوائه على كل المواد الغذائية المطلوبة لتوازن الجسم. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- إنزيم البابايا: يفيد الهضم والالتئام. يؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.
- ٣- فيتامين (أ): يستخدم هذا الفيتامين لمواجهة زيادة الحمض في مرض الفتق الفرجوي. كما أنه يعزز الجهاز المناعي، يؤخذ بمعدل ٥٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة شهر ثم ٣٠٠٠٠ وحدة دولية لمدة أسبوعين ثم تخفض الجرعة إلى ٢٠٠٠ وحدة دولية يومياً. وبالنسبة للمرأة الحامل فيجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

## تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تجنب الدهون والأطعمة الدسمة والأطعمة المقلية.
- ٢- تجنب الأطعمة الحريفة والمكملات المحتوية على حمض الهيدروكلوريك.
- ٣- تناول كوبين كبيرين من الماء عند أول إشارة بحرقة الفؤاد.
- ٤- تناول عدة وجبات صغيرة يومياً.







## الفصام Schizophrenia

الفصام هو مرض عقلي خطير، تصاحبه اضطرابات في التفكير، لا يمكن التنبؤ بها. ويعرف الفصام بالشيذوفرنيا، التي تعني انقسام العقل. وتشير إلى السلوك المميز للشيذوفرنيا، وهو الانسحاب من الواقع والتفكير بطرق غير منطقية ومشوشة. والمصطلح لا يعني أن المصاب له أكثر من شخصية.

ومرض الفصام أحد أكثر الاضطرابات العقلية شيوعاً. معظم مرضى الفصام تبدو عليهم أعراض المرض من أواخر مدة المراهقة، وحتى منتصف العشرينيات، والرجال يظهر عليهم المرض مبكراً أكثر من النساء، وأحياناً يكون أشد خطورة. وكثير من مرضى الفصام يظهر عليهم الوهم، وينصرفون كما لو كانوا يعيشون في عالم خيالي. فقد يسمعون أصواتاً لا يسمعونها الآخرون. وقد يعتقدون أن هذه الأصوات تحمل رسائل من أشخاص مهمين. والمصابون بالفصام غالباً ما يعانون من اضطرابات في المزاج والسلوك، وبعض المرضى يبدو عليهم أنهم لا يشعرون بأي عواطف. لكن آخرين منهم يظهرون عواطف غير ملائمة، مثل الضحك في مواقف حزينة. ويتعد بعض المرضى عن أسرهم وأصدقائهم، ويتحدثون أساساً إلى أنفسهم أو إلى الأصوات التي يسمعونها دون غيرهم. وإلى الآن لم يعرف الأطباء تماماً سبب الإصابة بالفصام. ويقال: إن العوامل الوراثية هي المسؤولة ولو جزئياً عن بعض الحالات. وقد وجد العلماء أن نسبة بعض المواد الكيميائية التي تسمى الناقلات العصبية التي تسمح للخلايا العصبية باتصال بعضها ببعض، مرتفعة عند بعض المصابين بالفصام.

أما الفصام عند الأطفال فهو اضطراب في النمو نادر وحاد يبدأ قبل سن الرابعة من العمر، وتظهر الحالة في شكل مجموعة من الأعراض، أشدها بروزاً عدم القدرة

على إقامة الصلات الاجتماعية مع الآخرين، ويحدث الفصام الأساسي الطفولي المبكر لدى طفل واحد من بين كل ٧٠٠ طفل، والأولاد عموماً أكثر تأثراً به من البنات. والفصام لدى الأطفال يعوق النمو الاجتماعي والعاطفي للفرد طوال الحياة.

## أعراض فصام الأطفال:

تظهر لدى الأطفال المصابين بالفصام الأعراض الآتية:

- ١- العزلة الاجتماعية وانعدام الاستجابة: كثير من الأطفال المصابين بالفصام لا يتسمون لوالديهم، ولا يمدون أيديهم لكي يحتضنوه أو يحملوهم، ولا يلعبون مع الأطفال الآخرين، وغالباً ما يبدو عليهم أنهم يعيشون في عالمهم الخارجي، غافلين عن الناس والأحداث المحيطة بهم. ويبدو أن الكثير من الأفراد المصابين بالفصام لا يظهرون على الإطلاق الاهتمام العادي بمشاعر الآخرين.
- ٢- اللغة الشاذة: يعاني الأطفال الفصاميون مشكلات كبيرة في التحدث باللغة في فهمها، فكثير منهم لا يتكلمون أبداً، وآخرون يتحدثون بكلمات وعبارات ليس لها مكان في النقاش، ويمكن أن يرددوا أشياء مما يسمعون في التلفاز أو في المحادثات. وقد تبدو أصواتهم آلية أو شبيهة بصوت الإنسان الآلي. ولديهم مشكلة في تعلم بعض الكلمات، وقد يعبرون أحياناً عن الفكرة بتكرار السؤال الذي وجه لهم.
- ٣- الإصرار على الرتبة: لا يتحمل المصابون بالفصام التغيرات في بيئتهم المادية أو نمط حياتهم اليومي. فقد يصاب الطفل المريض بالفصام بنوبة غضب إذا لم تكن اللعب في أماكنها المعتادة، ويمكن أن يمارس طفل أكبر سنّاً الهوى نفسها، وقد يكون لديه موضوع محدد للحديث مثل مواعيد الطائرات أو خرائط الطرق.
- ٤- الحركات غير العادية: يكرر كثير من الأطفال المصابين بالفصام الحركات نفسها مرات ومرات، فهم على سبيل المثال يمكن أن يدوروا ويهتروا إلى الخلف والأمام، ويلوحوا بأذرعهم، وينقروا بأصابعهم. وقد يكون الشباب منهم شديدي النشاط؛ أي أنهم قد يتحركون بصورة دائمة من مكان إلى آخر دون هدف ظاهر.
- ٥- السلبية: يوصف الأطفال المصابون بالفصام أحياناً بأنهم سلبيون؛ بمعنى أنهم لا يستجيبون عمداً لطلبات والديهم أو معلمهم، غير أنهم في الحقيقة ليسوا سلبيين. وغالباً ما يكون الطلب معقداً جداً، أو جرى التعبير عنه بلغة عالية لا يستطيعون فهمها.

٦- الافتتان بالآلة: يمكن أن يظهر الأطفال منهم اهتماماً بالأشياء المادية أكثر من اهتمامهم بالناس. وقد يصبح بعضهم متعلقاً بشيء معين يحمله معه في جميع الأوقات. وقد يفتتن اليافعون والمصابون بالفصام بضرب من ضروب النشاط مثل تنظيف المرحاض بالماء المتدفق، أو إدارة المفتاح الكهربائي للإضاءة والإطفاء. نحو ٨٠٪ من مجمل الأطفال والبالغين المصابين بالفصام متخلفون عقلياً. ومن يستطيعون فهم أو حل المشكلات التي في مستوى الأفراد العاديين المماثلين لهم في السن. وعندما تتم مراقبة الأطفال في وضع مألوف، فإنهم قد يبدو أكثر ذكاءً مما تشير إليه درجات امتحان ذكائهم.

والمهارات الخاصة تظهر لدى قلة منهم، فقد يحفظ بعضهم عن ظهر قلب قوائم طويلة من الأسماء والأرقام، أو يحدد يوم الأسبوع الذي سيصادف تاريخاً ما في أي سنة مقبلة. ويستطيع يافعون آخرون أن يرسموا صوراً أو خرائط أو شوارع دقيقة إلى درجة مذهلة، ولكن مشكلات نموهم تمنعهم عادة من الاستفادة الكاملة من مهاراتهم الخاصة.

أسباب الفصام لدى الأطفال: لا أحد يعرف على وجه الدقة ما الذي يسبب الفصام لدى الأطفال. ويقول الطبيب الأمريكي ليوكانير؛ وهو أول من اكتشف الفصام في عام ١٩٤٢م: يعتقد أنه اضطراب بيولوجي فطري. وتقول المراجع الطبية حالياً: إنه ينجم عن اضطرابات معينة تؤثر على مناطق معينة في الدماغ تتحكم في النمو العاطفي والاجتماعي واللغوي. وتقول بعض الدراسات: إن مستوى معدن النحاس في أنسجة الجسم عندما يرتفع إلى حد كبير فإن فيتامين ج والزنك يقلان في الجسم، وهذا قد أدى إلى الاعتقاد بأن نقص الزنك ربما يكون سبباً لمرض الفصام. كما أشارت دراسة إلى احتمال نقص معدن الماغنسيوم، حيث وجد أحد الباحثين أن مستويات الماغنسيوم في دم مرضى الفصام أقل من الطبيعي، وأن هذه المستويات أعلى في المرضى بعد زوال نوبة الفصام.

### علاج الفصام:

يعالج الأطفال المصابون بالفصام باتباع أساليب تعليم خاصة. ويستخدم أحد هذه الأساليب المسمى «تعديل السلوك»، نظام الحوافز لمساعدة الأطفال على تعلم



مهارات مفيدة. ويحتاج أكثر الأطفال للذهاب إلى المدرسة ستة أيام أسبوعياً، وطوال السنة ليتجنبوا ضياع مهارات ربما استغرق تعلمها أشهراً.

لا توجد معالجة طبية محددة لهذا المرض، فبعض الأفراد يحتاجون إلى معالجة للتحكم في نشاطهم المفرط، وآخرون يحتاجون إلى معالجة لمشكلاتهم السلوكية. ويستطيع بعض الأطفال عن طريق المعالجة أن يشاركوا في المدرسة بصورة أكثر فاعلية.

ويتفاوت مرضى الفصام تفاوتاً كبيراً في مدى استجابتهم للعلاج؛ إذ يستطيع بعضهم في النهاية أن يتعلم المواد المدرسية العادية، وأن يتقلد الوظائف كالراشدين، ويشارك آخرون في ورش المعاقين، ولكن الكثيرين من مرضى الفصام يظهرون مهارات قليلة، ويجب أن يبقوا في مدارس أو معاهد خاصة طوال الحياة.

ثانياً: الأعشاب المستخدمة في تحسين مرض الفصام:

#### ١- الثوم Garlic:

الثوم يحتوي على زيت طيار وقد تحدثنا عنه في أمراض سابقة، وهو يحسن كثيراً كفاية عمل المخ. يؤخذ فصان مع كل وجبة أو كبسولتان مع كل وجبة من المستحضرات المقننة التي تباع في الصيدليات.







٢- الجنكة Ginkgo:

سبق أن تحدثنا عن الجنكة في عدة أمراض والجنكة من الأعشاب المشهورة في تحسينها للدورة الدموية، وتناول كبسولة في الصباح وكبسولة مساءً من المستحضرات المقننة التي تباع في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية يحسن من مرض الفصام.

#### ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيت بذر الكتان: يعد زيت بذر الكتان الذي يعرف بالزيت الحار والغني بالأحماض الأمينية ضرورياً لكفاية المخ والأعصاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- حمض الفوليك: مهم جداً لمرضى الفصام يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- ل - جلوتاثيون: هذا الحمض الأميني وجد أن نقصه يسبب اضطرابات عقلية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- حمض جاما - أمينو بيوتريك: ضروري جداً للتمثيل الغذائي بالمخ، يساعد في كفاية المخ السليمة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع الحليب.

٥- مساعد الأنزيم Q10: هذا الأنزيم يحسن الدورة الدموية للمخ. يؤخذ بمعدل ما بين ١٠٠ - ٢٠٠ مجم يومياً.

٦- ل - جلوتامين: أحد الأحماض الأمينية الضرورية لأداء المخ السليم. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ - ٤٠٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس الحليب، ويؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ مجم من فيتامين ج وذلك لامتناس أفضل.

### تعليمات يجب اتباعها :

١- اجعل طعامك يشتمل على صدر دجاج أو الديك الرومي، وخميرة البيرة والبسلة، وبذور دوار الشمس، وسمك التونة، والبروكلي والجزر والذرة والبيض والسمك والبطاطس والطماطم والقمح الكامل.

٢- لاتتناول الكافئين، حيث إنه يعزز إطلاق الناقل العصبي المنبه (نورإبينفرين) غير المرغوب فيه.

٣- تناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات في اليوم.

٤- اجعل ضغوط الحياة تحت سيطرتك. إن زيادة التنبيه يسبب الانفعالات الشديدة، وضغط العمل المبالغ فيه يمكن أن يفاقم الأعراض.





## القرحة الأكلالة

### Aphthous ulcers

القرحة الأكلالة هي قرح صغيرة الحجم مؤلمة تنشأ في الفم وبالأخص في اللسان أو الجوانب الداخلية من الشفتين أو في أحد جانبي الخد الداخلي أو كليهما. وأول دليل على تكون القرحة الأكلالة الشعور بنوع من الحرارة أو الوخز في المكان المصاب. ثم تظهر بقعة حمراء وتلتهب في وسطها، ويتحول لونها إلى رمادي أو بيضاء، ولها حواف صفراء، ثم تغطي بمزيج متجلط أصفر من البكتيريا والسوائل وكرات الدم البيضاء، يتراوح حجم القرحة الأكلالة من صغيرة إلى كبيرة، فقد تكون في حجم بذرة الخردل أو في حجم بذرة الكستناء. إن القرحة الأكلالة تظهر فجأة وتختفي بسرعة وتستمر من خمسة أيام وحتى عشرين يوماً. يقول بعض الخبراء: إن سبب هذا المرض ناتج من عدوى بكتيرية أو فيروسية، ولكن بعض الخبراء يقولون غير ذلك، وربما تكون ناتجة عن بعض العوامل مثل عدم رعاية ونظافة الأسنان. أو التهيج الناتج في الأسنان، حساسية الطعام، نقص التغذية أو الاضطراب في الهرمونات، مرض مناعي، الإصابات داخل الخد، أو استخدام فرشاة أسنان صلبة وخشنة الأطراف. وربما الضغوط والتوتر والإجهاد.

تحدث القرحة الأكلالة في النساء أكثر منها في الرجال. وعادة تصاحب القرحة الأكلالة مرض كرونز الذي يصيب الأمعاء. يقول العلماء: إنه يوجد صلة بين القرحة الأكلالة ونقص كل من الحديد وفيتامين ب١٢ وحمض الفوليك.

### علاج القرحة الأكلالة :

ينحصر علاج القرحة الأكلالة في الآتي:



أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج القرحة الأكلالة ما يأتي:

١- الأرقطيون Burdock:



سبق أن تحدثنا عن نبات الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١. وكذلك طرق استعماله في عدد من الأمراض في الجزء

الأول من الموسوعة نفسها. والأرقطيون من النباتات المشهورة في هذا الصدد، حيث يطهر الدم ويقلل العدوى. يوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٢- نفل المروج Red clover:

تحدثنا عن نفل المروج في عدد من الأمراض الواردة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن منه متوافر في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.







### ٣- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

تحدثنا في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب عن استخدام زيت شجرة الشاي في علاج عدد من الأمراض. يستخدم زيت شجرة الشاي لعلاج القرح بمختلف أنواعها، يوضع نقاط برفق على القرح الأكلالة بمعدل مرتين في النهار ومرة ثالثة عند النوم؛ حيث يساعد هذا الزيت على سرعة الالتئام. كما يمكن استخدامه مع فرشاة الأسنان، حيث توضع نقطتان على فرشاة الأسنان وتفرش الأسنان. ويمكن استخدامه غسولاً وذلك بوضع

ثلاث نقط إلى ملء ملعقة ماء، واغسل به القرح في الفم. يوجد زيت شجرة الشاي في محال العطارة وفي مخازن الأغذية الصحية.

#### ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية لكن أهمها هي:

١- ل- لايسين: نقص هذا الحمض الأميني قد يسبب ظهور كمية كبيرة من القرح في الفم وربما حول الفم، والجرعة من هذا الحمض الأميني هي ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

٢- الثوم: يعد الثوم من المضادات الحيوية الطبيعية، يؤخذ فصان تؤكل مع كل وجبة، أو كبسولتان ثلاث مرات في اليوم بعد الوجبات.

٣- أسيدوفيلس: تساعد على استمرار التوازن الصحي للبكتيريا النافعة في الأمعاء. يؤخذ ملء ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية. وإذا كنت تستخدم مضاداً حيوياً فلا تستخدم الأسيدوفيلس في الوقت نفسه.

### ثالثاً: الأدوية الكيميائية المشيدة:

- ١- بعض الأطباء يصفون غسولاً للفم يحتوي على المضاد الحيوي تتراسايكلين، حيث يفيد كثيراً في علاج القرحة الأكلة.
- ٢- يستعمل مرهم زيلاكتين حيث يوضع مباشرة على القرحة فيلتصق بها ويريح المريض من أثر الغذاء المثير لها.

### تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- تناول الزبادي، وكذلك المنتجات الرائبية من الألبان. وتجنب مضغ اللبان وأقراص الاستحلاب والغسول الفموي والقهوة والتبغ والفواكه الحمضية والمواالح مثل المكسرات المملحة.
- ٢- تناول كثيراً من السلط المحتوي على البصل الطازج. وحافظ على توازن المعادن والحمضية والقاعدية في الجسد. ولا تأخذ مكملات الحديد إلا إذا وصفها لك الطبيب، وحاول أخذ الحديد من مصادره الطبيعية مثل الكبد والسبانخ.
- ٣- إذا كانت القرحة لا تلتئم بالرغم من استخدامك للأدوية التي ذكرناها فلا بد من استشارة طبيب الأسنان.





القلق تعبير يستخدمه الأطباء النفسيون وعلماء النفس للدلالة على الخوف أو الهم. وقد دلت سيجموند فرويد، مؤسس مدرسة التحليل النفسي، على أن القلق خصلة أساسية تؤثر على حياة الإنسان منذ مراحل الطفولة المبكرة، وهذا ينطبق على الذين يتمتعون بصحة عقلية سليمة، كما ينطبق على من يعانون من الاختلال العقلي. وتكثر شكاوى الذين يعانون اضطرابات عصبية والمصابين بالاكتئاب، من هجوم نوبات القلق والتوتر.

وقد يهابون مواقف بعينها أو يتجنبوها لكي لا يعرضوا أنفسهم للقلق. ومن هذه المواقف التي تصيبهم بالقلق صعود الأماكن المرتفعة، أو ركوب القطارات والمركبات الأخرى أو السير في الشوارع بمفردهم. وتسمى هذه المخاوف بالرهاب. مرض القلق المزمن يكون أقل وطأة، وهو شكل أكثر عمومية. العديد من الناس تشعر بإحساس مبهم من القلق في معظم الوقت، ولكن حدة الشعور لا تصل لمستوى تلك التي يشعرها مصاب نوبات الهلع الفعلية. يعاني المصابون بالقلق من صداع والإجهاد. والقلق قد يظهر في أي عمر، ولكن البداية النموذجية تحدث في العشرينيات أو الثلاثينيات من عمر الإنسان. وبعض الأشخاص الذين يعانون من القلق يعانون في الوقت نفسه من نوبات هلع من وقت لآخر.

يقال: إن القلق قد يكون وراثياً، حيث إنه يجري في عائلات معينة. مرض القلق تبدو أعراضه بعدة طرق، ولكن نحن نعلم أن الصراع سواء أكان داخلياً أم خارجياً يثير حالة من القلق.

## علاج القلق

ينحصر علاج القلق في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة هي:

١- عنب الدب Bilberry:

تحدثنا بالتفصيل عن عنب الدب في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٣٦٩. كما تحدثنا عن استعماله لعلاج عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. يستخدم عنب الدب مضاداً للشقوق الحرة التي تلعب دوراً كبيراً في إحداث القلق. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ٢ مرات في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

تحدثنا بالتفصيل عن استعمال الجنكة في علاج عدد من الأمراض، انظر الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. تستخدم الجنكة لتحسين الدورة الدموية وضد الشقوق الحرة، ويوجد منها مستحضرات عدة متوافرة في الصيدليات وفي مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- أبو كعيب Milk Thistle:



تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة. يحتوي على الفلافونيدات التي تلعب دوراً كبيراً في القضاء على الشقوق الحرة. يوجد منه عدة مستحضرات متوافرة في مخازن الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



#### ٤ - البابونج Chamomile:



تحدثنا بالتفصيل عن أزهار البابونج في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٦. كما تحدثنا عن استعماله في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. البابونج يلعب دوراً في التخفيف من نوبات الهلع والارتقاء. يوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

#### ٥ - الناردين المخزني Valerian:

تحدثنا بالتفصيل عن الناردين المخزني في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٥١. وكذلك في طريقة استعماله في علاج عدة أمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. والناردين معروف على مستوى العالم بقدرته على الارتقاء وجلب النوم. يوجد منه مستحضر متوفر في الصيدليات وفي مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل حبتين عند النوم.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية ولكن من أهمها ما يأتي:

١- فيتامين ب المركب: يقوم هذا الفيتامين بالمحافظة على الجهاز العصبي وعمله بصورة طبيعية، كما يساعد على تقليل القلق ومهدئ للأعصاب. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٢- فيتامين ج: يعد هذا الفيتامين ضرورياً لعمل الغدة الكظرية، وكذلك تحسين كيمياء المخ، وله أثر مهدئ قوي ويقلل القلق، حيوي للتعامل مع الضغوط. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٣- ل. فينيل الأنين: يزيد من إنتاج الإندورفينات في المخ، التي تساعد على التخلص من القلق والضغط. يستعمل حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل- تيروسين: له تأثير مهدئ قوي، وهو مهم جداً للقلق والاكتئاب. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية. إذا كنت تستخدم أدوية مثبطة للمونوأمينو أكسيداز فلا تستخدم هذا الحمض الأميني.

٥- ميلاتونين: هذا الهرمون له تأثير على النوم وبالأخص إذا كان القلق يسبب عدم النوم. يؤخذ ما بين ٢-٣ مجم يومياً قبل وقت النوم.

## ثالثاً: العلاج بالأدوية المشيدة:

١- يصف الأطباء مضادات الاكتئاب ذات الحلقات الثلاثية مثل هيدروكلوريد الإيمبرامين، والمعروف تجارياً باسم توفرانيل وجانيمين أو إيمبرامين باموات (توفرانيل - ب.م).

٢- البرازولام Alprazolam (زاناكس) أحد الأدوية الأكثر استخداماً في هذه الحالات، ولا بد أن يصرف بوصفة طبية خاصة، والجرعة يجب ألا تتعدى ٤ مجم. ولا يستمر المريض في استخدامه أكثر من ٨ أسابيع، لأنه يسبب الإدمان.

## تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- حدد تناولك للبروتين الحيواني، وركّز على وجبات غنية بالكربوهيدرات المركبة والبروتين النباتي.
- ٢- تعلم وسائل الاسترخاء.
- ٣- تجنب الأطعمة المحتوية على سكر مكرر.
- ٤- أكثر من الطعام الأفوكاتو والمشمش والهيلون والبروكلي والموز والعسل الأسود والخميرة والأرز البني، والفواكه الجافة، والسّمك مثل السلمون، والثوم والخضراوات ذات الأوراق الخضراء والبقول والبذور ومنتجات الصويا والزبادي.
- ٥- حاول تناول وجبات صغيرة متعددة بدلاً من الوجبات الثلاث.





### ما هو القولون؟

هو جزء من الأمعاء الغليظة في شكل قناة عضلية، تحمل فضالة الطعام إلى المستقيم. وينقسم القولون إلى أربعة أقسام هي: القولون الصاعد الذي يمتد إلى الأعلى على الجانب الأيمن من التجويف البطني، ثم يتصل بالقولون المستعرض الذي يمتد عبر التجويف إلى الجانب المقابل، ثم يلتقي هذا الجزء بالقولون النازل الذي يهبط إلى الجانب الأيسر، حيث يلتقي بالجزء الرابع، وهو القولون السيني. يبلغ طول القولون لدى الإنسان نحو ١,٥ متر، ووظيفته امتصاص الماء والأملاح المعدنية من فضلات الطعام. وتقوم عضلاته القوية بعملية الانقباض والانبساط، ومن ثم تدفع بالفضلات باتجاه المستقيم. وتعمل المادة المخاطية التي تغلف السطح الداخلي للقولون على جعله زلقاً وتيسر مرور الفضلات.

### التهاب القولون

#### ما هو التهاب القولون؟

هو مرض ينتج عنه هيجان القولون أو أجزاء أخرى من الأمعاء الغليظة، وتوجد ثلاثة أنواع رئيسة من التهاب القولون، هي: التهاب القولون التقرحي، التهاب القولون الأميبي، والتهاب القولون المخاطي.

يصيب التهاب القولون التقرحي الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العشرين والأربعين عاماً، ولم يعرف الأطباء أسباب هذا النوع. إلا أن كثيراً منهم يعتقدون أن



التوتر العصبي والعوامل النفسية الأخرى قد تزيد من تفاقم المعاناة من هذا المرض، ويعاني المريض إسهالاً حاداً ترافقه عادة حمى ونزف المستقيم. وعندما تزداد حدة الالتهاب تنشأ التقرحات على بطانة القولون محدثة جروحاً. وتساعد العقاقير غالباً على التخفيف من حدة الالتهاب. ولكن قد تدعو الحاجة إلى التدخل الجراحي باستئصال القولون في الحالات بالغة الخطورة.

أما الالتهابات المزمنة فإن احتمال إصابتها بالسرطان كبيرة؛ لذا ينصح كثير من الأطباء بإجراء عملية جراحية إذا ما استمر المرض أكثر من عشر سنوات.

يحدث التهاب القولون الأميبي عند تناول الأطعمة أو المياه الملوثة بنوع معين من الأميبيا الطفيلية. ومن أعراضه تشنجات ومغص حاد بالبطن بالإضافة إلى الإسهال والحمى. وربما تتكون قروح عميقة في القولون تكون حادة، وتؤدي إلى ثقبه محدثة ما يعرف بالتهاب الصفاق؛ وهو مرض يصيب الغشاء البريتوني ( الغشاء الرقيق الذي يبطن التجويف البطني )، وهو من الأمراض التي قد تقضي إلى الموت. ويلتهب الصفاق إذا ما هاجمته البكتيريا أو إذا أثاره جسم أو مادة دخيلة غريبة عليه. والتهاب الصفاق إما حاد وإما مزمن. والنوع الثاني يستمر زمناً طويلاً، ويمكن أن يتسبب في جعل الأنسجة تنمو داخل بعضها، مما يؤدي إلى عدم قيام الأمعاء بوظيفتها على الوجه الصحيح. وتشيع التهابات الصفاق المزمنة عند المرضى المصابين بالدرن. ويعالج الأطباء هذا النوع من الالتهابات بالعقاقير، ولا يستدعي الأمر في معظم الحالات التدخل الجراحي ما لم يحدث ثقب.

أما التهاب القولون المخاطي، ويسمى أيضاً القولون التشنجي، أو سريع التهيج، فيحدث من جراء تشنجات العضلات في جدار القولون. وقد تنتاب المريض نوبات من المغص الحاد. ويحتوي برازه على مخاط ولكن دون دم. ولا يوجد التهاب يذكر ولا تتأثر صحة المريض العامة، ويستخدم الأطباء عقاقير وحميات خاصة للتخلص من الأعراض.

### هل توجد أدوية من الأعشاب لعلاج أمراض القولون؟

نعم توجد بعض الأعشاب التي تخفف من آلام التهاب القولون أو تعيد للقولون

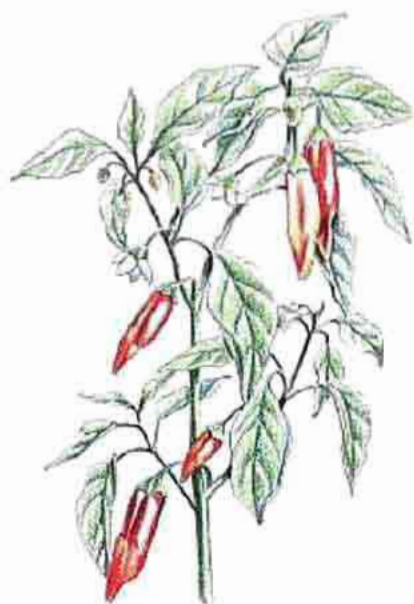
عافيته، وهي:

## البرسيم Alfalfa:

وهو نبات معمر، الجزء المستخدم منه أوراقه. لقد أبدت الأبحاث على أن فيتامين k الذي تحتويه أوراق البرسيم له تأثير على التهابات القولون. ويعد البرسيم مصدراً مهماً لهذا الغرض. يوجد في الأسواق المحلية كبسولات محضرة من أوراق البرسيم والتي تباع في أغلب الصيدليات.



الشطة أو الفلفل الأحمر Cayenne: نبات الشطة أو الفلفل الأحمر عبارة عن نبات عشبي حولي، وله عدة أنواع، ولكن أفضل أنواعه النوع الأفريقي المدور أو الصغير، والغني جداً بفيتامين ج. لقد وجد أن ثمار هذا النبات لها دور كبير في التخفيف من الإسهال والمغص، وتعيد للقولون عافيته. وتوجد وصفة لهذا الهدف وتتكون من خلط ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر مع نصف كوب من الماء المقطر وملعقة صغيرة من الخل وملعقة صغيرة من العسل ويمزج جيداً ويشرب مرة في الصباح ومرة في المساء.



الحلبة Fenugreek: نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير، يحمل ثماراً على هيئة قرون، تحمل كل ثمرة عدداً من البذور، ويوجد نوعان من الحلبة البلدي العادية ذات اللون المصفر. والحلبة الحمراء المعروفة بحلبة الخيل، وهما يختلفان

اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء. وتشير الأبحاث إلى أن الحلبة يمكنها أن تعيد للقولون عافيته، وأنها تخلّصه من المخاط الزائد، وتوجد الحلبة في محال العطارة، وتوجد على هيئة كبسولات ومحبيبات تباع في الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساءً لهذا الغرض.

**البكتين Pectin:** يجب أن تضيف هذا النوع من الألياف الذائبة إلى طعامك اليومي. ويوجد البكتين في كثير من الخضراوات والفواكه، وأهم الفواكه التي تحتوي على البكتين التفاح. ويمكن الحصول على البكتين بشرب عصير مخفف للتفاح.

**اليوغورت Yogurt:** لقد وجد في اليوغورت مادة الأسيدوفيلس، التي تستطيع أن تتعامل مع البكتيريا الموجودة في الأمعاء، وهذا له دور كبير في شفاء القولون، ومن الأفضل أن تتناول اليوغورت مرتين في اليوم، وذلك على معدة خالية من الطعام.



**لسان الثور Borage أو الحمحم:** حيث إن الإجهاد (Stress) هو أحد أسباب التهاب القولون، فإن لسان الثور يعد من النباتات الممتازة لتخفيف الإجهاد. ونبات لسان الثور عبارة عن نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Borage officinalis* وقد قال عنه العشاب الكبير جو جيرارد: «أنا الحمحم أجب دائماً الشجاعة». وقد أعطت الأبحاث الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول، إذ أصبح من المعروف اليوم أن النبتة تنبه وتنشط عمل الغدة الكظرية، مما يعزز إفراز الأدرينالين هرمون «العراك أو الفرار»، الذي يجهز الجسم للعمل والتصرف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً. وقد أضيفت أزهاره الجميلة إلى أنواع السلطات منذ عهد الملكة اليزابيث لجعل المزاج



مبهجاً، وهي عادة يمكن لطهاة هذا العصير اتباعها، إن الجزء المستعمل من نبات الحمحم هي البذور والأزهار الجميلة والأوراق. وتحتوي على مواد صابونية ومواد هلامية وأحماض عفصية وفيتامين ج ومعادن مثل الكالسيوم واليوتاسيوم. أما البذور فتحتوي على حموض اللينولينيك وحمض غاما اللينولينيك.



وتستعمل هذه الأجزاء منشطة للغدة الكظرية ومدرة للحليب وللبول وطاردة للحمى وتساعد على التعرق ومقشعة. كما يحارب النبات الضغط والإجهاد (الكرب Stress) ويستخدم هذا النبات في ويلز بالمملكة المتحدة لإحداث الراحة، ويسمونه دائماً نبات البهجة والسعادة. ويخلطون هذا النبات مع الماء وعصير الكرّز، ثم يفلون هذا الخليط ويشربونه قبل النوم مباشرة. أما الأمريكيان فيعملون شايّاً من الحمحم؛ حيث يؤخذ ملعقة شاي من مسحوق النبات الجاف ويوضع في كوب ماء سبق غليه، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

عصبة القلب أو هيوغاريقون St. John's wort: وهو نبات عشبي معمر، يعرف علمياً باسم Hypericum Perforatum. ويعرف أيضاً بعشبة القديس يوحنا، والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية. يحتوي النبات على جلوكوزيدات، وفلافونيدات ومنها الروتين وعلى زيوت طيارة، وحمض العفص ومواد راتنجية، ومن أهم الجلوكوزيدات التي يعزى لها التأثير الدوائي هما هيبيريسين (Hypericin) وبسودو هايبريسين (Pseudohypericin). كما يحتوي على صبغة الزانثين. ويستخدم النبات لأغراض كثيرة منها: مضاد للكرب أو الإجهاد، ومضاد للتقلصات، ينبه إفراز الصفراء، مقبض، مهدئ جيد - يخفف الألم ومضاد للفيروسات. وقد جرت دراسة





حديثاً في النمسا أفادت أن ٦٧٪ من المرضى المصابين بالكرب تحسنت حالتهم كثيراً عندما أعطوا خلاصة نبات عصبية القلب، وهذا الإثبات يؤكد ما توصلت إليه الدراسات الإكلينيكية التي أثبتت الدراسات أن مركب الهايبريسن، وهو المركب الرئيس في النبات له تأثير قوي على الإجهاد، وأنه أيضاً يحدث تأثيراً قوياً ضد الفيروسات وبالأخص فيروس الإيدز. كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً قوياً للكبد والمرارة. والزيت الطيار لهذا النبات وجد أن له تأثيراً على القرحة والتهاب الأمعاء ومضاد للفيروسات.

يوجد من هذا النبات مستحضرات مقننة في الصيدليات.

## نصائح تهم المصابين بالتهاب القولون :

- ١- لا شك أن شهيتك للطعام ستنقص عند أزمات التهاب القولون، فعليك بين تلك الأزمات أن تتناول غذاءً جيداً.
- ٢- ابتعد عن المواد التي يوجد بها ألياف عند أزمات القولون، ولكن بعد أن تهدأ الحالة يمكنك استعمال أنواع الخبز والشوفان التي تحوي أليافاً.
- ٣- ابتعد عن الدهون والزيوت وكذلك الأطعمة المحمرة في الزيوت، حيث إنها تهيج القولون وتسبب الإسهال.
- ٤- عليك الابتعاد عن منتجات الألبان عدا اليوغرت.
- ٥- يجب عدم أكل الخضراوات طازجة، ويجب طبخها بالبخار إن أمكن.
- ٦- قشر كل الفواكه التي تأكلها حتى لو كان عنباً ولا تأكلها على معدة خالية.
- ٧- حاول أن تتناول من وجبات الأطفال (سيريال)، حيث إنها أخف للهضم.
- ٨- كُلْ مَنَّا يَختلفُ عن الآخر في نظام الهضم لمختلف المأكولات، ولذا يجب عليك مراقبة أي الأطعمة يسبب لك مشكلات في الهضم وفي التهاب القولون، وحاول حينئذ عدم الاقتراب من ذلك الغذاء وألغهِ من قائمة طعامك.
- ٩- حاول معرفة المأكولات أو الأطعمة التي يمكن أن تسبب لك حساسية، وحاول تحاشي مثل تلك الأطعمة.
- ١٠- بما إن الكرب أو الإجهاد له تأثير على التهاب القولون، فعليك الابتعاد عن مسببات الإجهاد والكرب ما دامت تسبب لك هذه المشكلات، وعليك في هذه الحالة تصحيح وضعك من أجل أن يتحسن قولونك. ويمكنك استعمال الأدوية العشبية الخاصة بالإجهاد أو الكرب، لتساعدك على التغلب على ذلك.



## القولون التقرحي Unlcerative colitis

القولون التقرحي هو مرض مزمن يحدث في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الغليظة، ويتسبب في إحداث تقرحات يصحبها إسهال دموي وغازات وألم وانتفاخات، ويكون هناك تناوب بين الإسهال والإمساك، ومع الإمساك تضاعف عضلات القولون الجهد لكي تدفع كتل البراز الصلب من القولون، وهذا يسبب بروز الغشاء المخاطي المبطن للقولون إلى الخارج، محدثاً ما يشبه بروزات كيسية صغيرة، تعرف بتكيس الغشاء المخاطي. وتحدث هذه البروزات الكيسية عادة في الجزء الأسفل الأيسر من القولون، الذي يعرف بالقولون السيجمي أو بالقولون الحيزي، ويتخذ شكل حرف S.

وعادة ما يصاحب التهاب القولون التقرحي التهاب اللفائفي والتهاب الأمعاء. وهذا المرض يختلف في شدته من صورة بسيطة إلى صورة شديدة. ومن الأعراض المشهورة لذلك: الإسهال والنزف الدموي، وقد يتضخم القولون الذي يعرف بالتضخم السمي Toxic megocolon، حيث يضعف جدار القولون ينتفخ كالبالونة، ويهدد بالانفجار في أي لحظة.

### ما هي أسباب التهاب القولون التقرحي؟

لا توجد أسباب محددة للقولون التقرحي، ولكن هناك عوامل تساهم في إحداث هذا المرض، وأهمها عادات الطعام السيئة والحساسية لمواد الطعام والتوتر النفسي والقلق. كما أن بعض أنواع من البكتيريا يمكن أن تسبب هذا المرض. ويقال: إن استعمال المضادات الحيوية ربما تكون السبب أو العامل الأول في التهابات القولون التقرحي، حيث إن المضادات الحيوية تغير المستعمرة الطبيعية من البكتيريا Bowel Flora التي تعيش في الأمعاء.

## ما هي الأدوية العشبية أو المكملات الغذائية، التي تستعمل في علاج القولون التقرحي؟

أولاً: الأدوية العشبية:

### ١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

ويعرف بالفصفصة والقضب والقت، والجزء المستعمل جميع أجزاء النبات الهوائية، التي تحتوي على ايزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وبورفيرينات ومعادن وأهم الفيتامينات فيتامين K.

ويعد البرسيم الحجازي من الأعشاب المغذية، والبرسيم الحجازي يساعد كثيراً على التئام التقرحات. يؤخذ بمعدل ٣ حبات ثلاث مرات يومياً قبل الطعام.

### ٢- الصبر Aloe:

الصبر عدة أنواع، والنوع الدستوري والمعني هو المعروف باسم Aloe - vera. والجزء المستخدم من الصبر هي العصارة اللزجة لأوراق الصبر، التي تحتوي على انثراكينون، وأهم مركبات هذه المجموعة الوئين Aloin والوئي إيمودين Aloe-emodin وباربا لوئين Barbaloin، كما تحتوي العصارة على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن. يستعمل عصير الصبر بمعدل ملء فنجان صغير قبل الوجبات لعلاج القولون التقرحي. وهو يساعد على التئام التقرحات، ويخفف آلام القولون.

### ٣- الهندباء البرية Chicory:

تعرف علمياً باسم Cichorium intybus، وهي عشبة معمرة، والجزء المستخدم منها الجذور والأزهار والأوراق. تحتوي الجذور على مادة الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم لعلاج تقرحات القولون ومقوية





للكبد وتعزز أنزيماته ومسيلة للصفراء ، تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أو تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً من المستحضر المقنن الذي يباع في محال الأغذية التكميلية.

#### ٤- النفل الينفسجي Red clover:

ويعرف أيضاً بنفل المروج وعلمياً بـ *Trifolium pretense*. وهو عشب معمر يستخدم منه رؤسان الأغصان بما فيها من زهور. تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار، بما في ذلك ساليسيلات المثل وكحول البنزيل وسيتوستيرول ونشاء وأحماض دهنية.

يستخدم نفل المروج لعلاج تقرحات القولون؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الرؤوس الزهرية، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء، ويمكن استعمال كبسولات بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الأنزيمات المحللة للبروتينات: وهي تساعد على التحكم في التهاب القولون وهاضم صحيح للبروتينات، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٢- أسيدوفيلس: وهي مهمة جداً، حيث تجعل البكتريا المعوية أقرب إلى الشيء الطبيعي. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة على معدة خاوية، ويجب عدم استخدامها في الوقت نفسه الذي يستخدم فيه أي مضاد حيوي.
- ٣- ل - جلوتامين: وقود غذائي رئيس للخلايا المعوية، ويعتني بالأهداب المعوية وبالسطوح الماصة للأمعاء. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية، ويشرب مع الماء أو العصير.
- ٤- فيتامين ب المركب: وهو ضروري جداً لتفكيك الدهون والبروتينات والنشويات، تؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٥- الأحماض الدهنية الأساسية: ويتكون من زيت بذر الكتان وزيت زهرة الربيع، وهو مهم جداً في تكوين الخلية، ويحمي بطانة القولون. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٦- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم وهو مضاد حيوي طبيعي، له تأثير علاجي على القولون.
- ٧- الفضة الغروية: مطهر يقضي على العدوى البكتيرية، ويلطف الالتهاب وتؤدي إلى الالتئام والشفاء. والفضة الغروية عبارة عن سائل ذهبي صافٍ يتكون من ٩٩.٩٪ من الفضة الخالصة ملعقة في ماء نقي، ويمكن تناولها عن طريق الفم والوريد.

## تعليمات هامة :

- ١- تناول الكثير من الخضراوات الطازجة وغذاء غنياً بالألياف، مثل الشوفان والأرز البني والشعير والدخن والعدس.
- ٢- استبعد الدهون والزيوت من غذائك، وابتعد عن الحليب والجبن عالية الدسم.

- ٣- تناول الأطعمة المشوية، وابتعد عن المقلية.
- ٤- تجنب المشروبات الغازية والأطعمة الحريفة، وأي شيء يحتوي على كافئين، وتجنب الأطعمة المصنّعة والسكر.
- ٥- جرب الجبن المصنوع من فول الصويا بدلاً من أجبان الألبان. جرب حليب فول الصويا.
- ٦- اشرب الكثير من السوائل نحو ٨ أكواب يومياً.
- ٧- لا تأكل الفواكه على معدة خاوية. تناولها في نهاية الوجبات.
- ٨- لا ترتدي ملابس داخلية ضيقة عند الخصر.





ما هي الكانديدا؟ هي فطر من الفطريات المتطفلة، التي تشبه إلى حد ما الخميرة التي تقطن الأمعاء والقناة التناسلية والفم والحلق والمريء. ويتميز هذا النوع من الفطريات بتعايشه في توازن غريب مع البكتريا والخمائر الأخرى الموجودة في جسم الإنسان. تتكاثر الكانديدا، فتضعف جهاز المناعة، وتسبب عدوى خطيرة تعرف باسمها «الكانديدا».

وفطر الكانديدا يمكن أن ينتقل بسهولة من خلال مجرى الدم لأجزاء كثيرة في جسم الإنسان.

وحيث إن الكانديدا قد تصيب أجزاء كثيرة من جسم الإنسان وبالأخص الفم والأذن والأنف والجهاز الهضمي والمهبل. تتضمن أعراض الكانديدا الإمساك والإسهال، والتهاباً في القولون، وآلماً في المعدة، وسوء رائحة النفس، وصداً وحكة في المستقيم، وضعفاً جنسياً، وفقداناً في الذاكرة، والتهاب البروستاتا لدى الرجال وحرقناً مستمراً في المعدة، وآلماً في العضلات والمفاصل، وحرقناً مستمراً في الحلق وقرحة اللسان، واحتقاناً وسعالاً وتنميلاً في الوجه والأطراف، وظهور حب الشباب، وعرقاً ليلياً، وحكة شديدة في الجسم، وانسداد الجيوب الأنفية وحرقناً في اللسان، وتأرجحاً في المزاج، ومتلازمة ما قبل الحيض وظهور بقع بيضاء في اللسان والفم، وإجهاداً شديداً والتهابات مزعجة جداً في المهبل، وعدوى في الكلى والمثانة والتهاباً في المفاصل واكتئاباً ونقصاً في عمل الغدة الدرقية ومشكلات الغدة الكظرية، وحتى



مرض البول السكري. وأعراض الكانديدا تسوء في الرطوبة والأماكن المتعفنة، وبعد تناول الأغذية الغنية بالسكر أو الخميرة. ونظراً لكثرة وتعدد الأعراض فإن هذا المرض عادة يخطئ الأطباء في تشخيصه.

إن أخطر ما تصيب الكانديدا هو المهبل حيث تؤدي إلى التهاب مهلي شديد مميز؛ حيث يفرز كميات غزيرة من إفرازات بيضاء جبنية الشكل وحكة شديدة مزعجة وحرقاناً لا تتحمله المرأة المصابة. وعندما تصيب الكانديدا الفم فيعرف ذلك المرض بالقلاع (Thrush)، وهو عبارة عن قرح بيضاء تشبه حبيبات الأرز تتكون على اللسان واللثة وداخل الخدين وخاصة في الأطفال. وقلاع الفم في الطفل قد تنتقل إلى حلمة الثدي إن كان الطفل يرضع من ثدي أمه، مما يؤدي إلى وضع يعيد فيه كل من الأم والطفل عدوى الآخر. وقد وجد أن القلاع قد يصيب أيضاً إلية الطفل، يظهر كطفح جلدي. وقد تصيب الكانديدا قدم الرياضي أو ما يسمى بحكة الفارس. وفي حالات قليلة تنتقل الكانديدا من خلال تيار الدم، بحيث تغزو كل جزء من جسد الإنسان مسببة نوعاً من التسمم الدموي يعرف تسمم الدم بالكانديدا. هذه الحالة تحدث لدى المصابين بأمراض خطيرة مثل الإيدز والسرطان المتقدم.

والكانديدا مرض معدٍ وتحدث بين الرجال والنساء وقد تنتقل جنسياً، ولكنه نادراً. والكانديدا أكثر انتشاراً في الأطفال، والأم المصابة قد تنقل العدوى لرضيعها، والأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، وكل المصابين بالإيدز في النهاية يصابون بنوع من العدوى الفطرية، وأي شخص يأخذ مضاداً حيوياً لفترة طويلة. والكانديدا تقتل البكتريا الصديقة. وعند تكاثر الكانديدا تفرز سموماً تزيد إضعاف الجهاز المناعي. وهناك عوامل أخرى تزيد فرصة التقاط عدوى الخميرة منها الحمل واستخدام أدوية منع الحمل. وفي الغالب توجد الأمراض الآتية في المصابين بمرض الكانديدا وهي:

الحساسية للطعام، وقلاع الفم، وقدم الرياضي، وفطر أظفار الأصابع، وطفح الإلية عند الأطفال.

## ما هي العلاجات المستخدمة لمرض فطر الكانديدا؟

علاج الكانديدا ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

- أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة كيميائياً.
- ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية.
- ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية.

أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة كيميائياً:

١- يتضمن علاج الكانديدا الطبي بالمشيدات الكيميائية مضاد الفطريات مثل نيساتين، الذي يوجد في السوق تحت الاسم التجاري ميكولوج وميكوستاتين، ونيلسات ونيسكتن. ومستحضر كيتوكونازول، المعروف تجارياً باسم نيزورال. وأمقورتسين (فينجيزون). وقد وجد أن استخدام هذه الأدوية لفترة طويلة بصورة مستمرة ومزمنة يولد سلالات أقوى من الكانديدا تقاوم العقار ومن ثم يحتاج المريض إلى جرعات أعلى، التي تؤثر على الجهاز المناعي. والكثير من الأطباء لم يعودوا يستخدمون مستحضر نيساتين أو المضادات الحيوية، لأنها تضعف الجهاز المناعي، وقد تتسبب في تلف بعض الأعضاء.

٢- الفضة الغروية: وهي مطهر ومضاد حيوي واسع المدى، يحارب العدوى ويقضي على الالتهاب ويسمح بالالتئام. والفضة الغروية عبارة عن سائل صافٍ ذهبي اللون مكون من ٩.٩٩ جزئيات فضة نقية، نحو من ٠.٠٠١ إلى ٠.١ ميكرون (١/١٠٠٠٠٠ إلى ١/١٠٠٠٠٠ مم) في القطر، ملعقة في ماء نقي. الفضة المتبلورة قد تؤخذ بالفم أو عن طريق الوريد.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي يمكن استعمالها لعلاج فطر الكانديدا، وأهم هذه الأعشاب هي:

## ١- نبات اللاباشو Lapacho:



ويعرف بعشب البوداركو أو الثاهيبو، وهو عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً. يوجد نوعان من نبات اللاباشو. الجزء المستعمل من النبات هي قشور الساق (اللحاء). تحتوي قشور الساق على كينونات، وأهم مركب في الكينونات هي لاباشول Lapachol. كما تحتوي على بايوفلافونيدات وكذلك لاباتشينول

وكانونوسول وأندولات وكوانزايم كيو Q وتيكومين وستيروولات صابونية. تستعمل قشور النبات على نطاق واسع لعلاج الحالات الفطرية المزمنة مثل داء المبيضات (الكانديدا). كما يستعمل للمشكلات الالتهابية والمعدية بما في ذلك الحالات الفيروسية. وكذلك فيروس العوز المناعي والسرطان وبالأخص سرطان الدم. كما أنه مضاد جيد للجراثيم، وخاصة تلك التي تصيب الأنف والفم والحلق. كما يستخدم لحالات التهابات المعدة والمثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستاتا. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور وتضاف على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

## ٢- الثوم Garlic:



الجزء المستخدم من الثوم هي الفصوص التي تحتوي على زيت طيار، وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي، يقوم الثوم على تثبيط فطر الكانديدا ويؤخذ بمعدل فصين بعد كل وجبة أو كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

### ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، إلا أننا سنختار أهمها، وهي:

- ١- حمض الكابرليك: مهم جداً للقضاء على الفطريات ويحطم الكانديدا. يستخدم حسب الاستعمال المدون على عبوة المستحضر.
- ٢- داي أكسي كلور Dioxychlor: يقوم هذا المستحضر بتثبيت الأكسجين، ويحطم الفطر، بينما يحافظ على البكتريا النافعة. يؤخذ ٥ نقاط على ربع كوب ماء بمعدل مرتين في اليوم.
- ٣- فيتامين ب المركب: هذا الفيتامين مطلوب لكل وظائف الجسم ومقاوم للعدوى، ومهم لعمل المخ. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.
- ٤- الكالسيوم: عادة يكون هذا المعدن ناقصاً لدى المصابين بمرض الكانديدا. استخدم سترات الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.
- ٥- جلوتاثيون: حيث إن الكانديدا تتلف عمل المخ، فإن الجلوتاثيون مطلوب لعمل المخ. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً.
- ٦- فيتامين ج: يحمي أنسجة الجسم من التلف بواسطة السموم المفرزة من الكانديدا.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تناول الزبادي الذي يحتوي على مستنبت زبادي حي. والمرأة التي تعاني من التهاب المهبل من فطر الكانديدا يمكن لها أن تضع الزبادي مباشرة في المهبل، حيث إن هذا يساعد على منع نمو فطر الكانديدا.
- ٢- تأكد من خلو الطعام من الفاكهة والسكر والخميرة، حيث إن فطر الكانديدا ينتعش في البيئة السكرية، وعليه فإنه يجب أن يكون غذاؤك قليل الكربوهيدرات، ولا يحتوي على خميرة أو سكر في أي شكل.



٣- استبعد الحمضيات والفواكه الحمضية مثل الليمون والطماطم والأناس  
والبرتقال واليوسفي والجريب فروت، واللايم والعنب.

٤- بدل فرشاة أسنانك كل شهر لمنع العدوى بالكانديدا.

٥- لا تستخدم الكورتيزونات أو موانع الحمل حتى يتم شفاؤك من فطر  
الكانديدا.

٦- تناول حبوباً خالية من الجلوتين مثل الذرة الصفراء والأرز البني والذرة  
البيضاء والدخن.





هو مرض يصيب العظام عند الأطفال غالباً. وهو ينتج ربما عن نقص الكالسيوم والفوسفات أو فيتامين د. كما أنه قد يتسبب عن عدم قدرة الجسم من الاستفادة من هذه المواد بشكل صحيح. ومن أعراض المرض، لين العظام، حيث تلتوي إلى أشكال شاذة، وقد تؤدي إلى ظهور نتوءات تسمى العقد. ومن نتائج هذا المرض حالات تسمى الأضلاع الوردية والجبهة المكعبرة والقمعية. ومع نمو الطفل تزداد عظامه صلابة ولكن يبقى الشذوذ الشكلي. وفي حالة الكساح الحاد تتشوه العظام بحيث يقل طول الطفل الطبيعي بشكل واضح. ومن أعراض المرض، التعرق والهزال وآلم العظام وليونة الجسم بشكل عام، وكذلك العظام المعوجة الشكل. تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د على منع هذا المرض.

في البالغين فإن مرض نقص فيتامين د يشار إليه بلين العظام. ويتعلق عادة بعدم مقدرة الجسم على امتصاص هذا الفيتامين جيداً. من المحتمل حدوثه غالباً بين المرضعات والحاملات اللاتي يحتجن إلى غذاء أعلى من المعدل الطبيعي أو في الأفراد الذين يعانون من مشكلة سوء امتصاص الغذاء. كذلك فإن الأشخاص الذين لا يتعرضون للشمس بشكل كافٍ فإنهم قد يصابون بهذا المرض. أو الأشخاص الذين يتناولون أغذية ذات نسبة منخفضة من الدهون لدرجة أنه لا يمكن تصنيع مادة الصفراء، ولا يمكن كذلك امتصاص فيتامين د. وعادة يصعب على الأطباء لتشخيص العظام وربما بعضهم يشخصه على أنه هشاشة عظام.

## علاج الكساح ولين العظام:

ينقسم علاج الكساح إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج الكساح أولين العظام هي:

١- الطرخشقون Dandelion:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم، يعرف علمياً باسم Taraxacum officinale. والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، تحتوي الأوراق على كوماترينات وكارتينوتيدات ومعادن وبالأخص البوتاسيوم. بينما الجذر يحتوي على طرکساكوزيد فقط، وأما المحتويات الرئيسية بالنسبة للنبات فهي تحتوي على لكتونات التربينات الأحادية النصفية، وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د. يستخدم الطرخشقون على نطاق واسع فالجذر يستخدم منظفاً للكبد وينبه إنتاج الصفراء، كما أنه ينبه الكلى لإزالة السموم من الجسم. والنبات مصدر جيد للكالسيوم والمغنسيوم التي لها تأثير كبير على مرض الكساح. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٢- القراص Nettle:



نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف، أوراقه رمحية عليها أشواك صغيرة. يعرف علمياً باسم Urtica dioica. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على فلافونيات (كويرسيتين) وأمينات (هستامين، كولين، واسيتايل كولين، وسيروتونين) جلوكوكينون ومعادن الكالسيوم والبوتاسيوم وحديد وحمض السيليسيليك. أما الجذر فيحتوي على ستيروولات نباتية

(ستجماست - ٤ - أنزون وستيغما ستيرول). يستخدم القراص كمقوِّ وقابض ومدر ومانع للنزف ومضاد للروماتزم ومدر للحليب وتخفيض تضخم البروستاتا، يستعمل طارداً للسموم من الجسم وضد أكزيما الأطفال. يوقف نزيف الجروح. يستخدم لعلاج الكساح نظراً لما يحتويه من معادن. يوجد مستحضرات مقننة تباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات في اليوم.

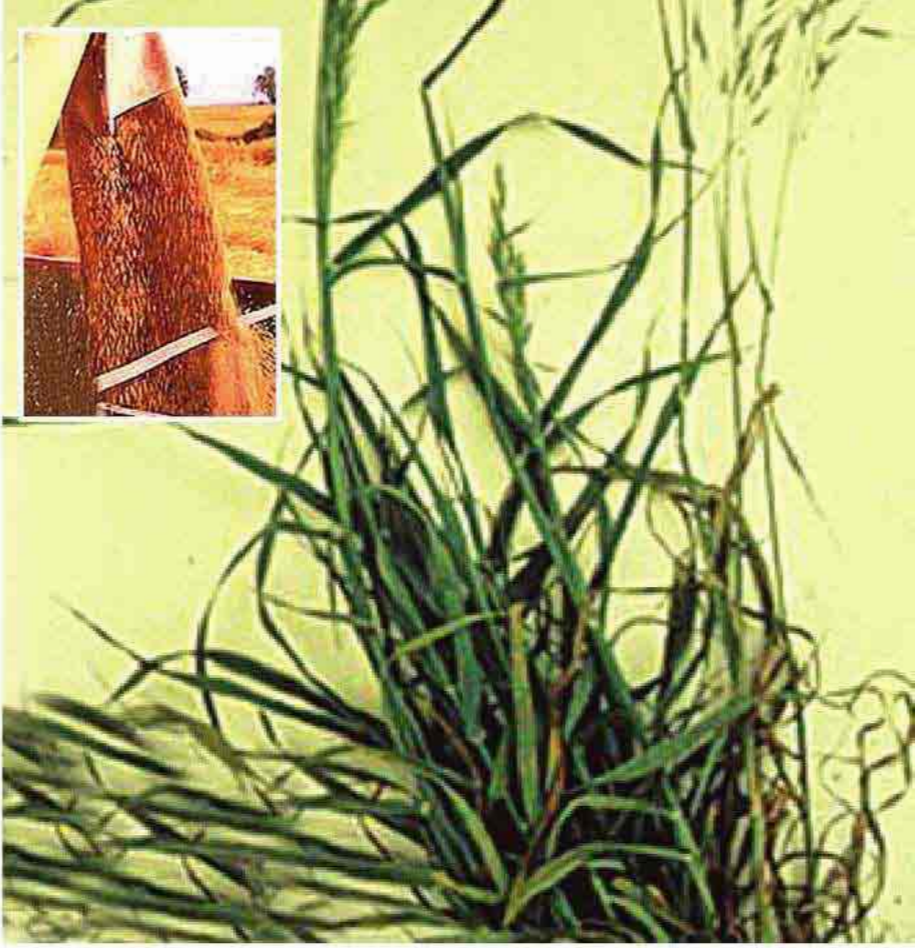
### ٣- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنباث وهونبات معمر ذو سيقان، تشبه فعلاً ذنب الخيل أو ذيل الحصان. يعرف علمياً باسم *Equisetum arvense*. والجزء المستخدم جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على مقادير كبيرة من حمض السيليسليك والسليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات بما فيها النيكوتين وستيرولات، ويعود مفعول النبات إلى ما يحتويه من السيليك. يستخدم لتدعيم النسيج الضام.

يعمل على تخثر الدم فهو يرقأ الجروح ويوقف النزيف ويخفض ضغط الدم وتجلّى ميزته عند وجود نزف في المجاري البولية. كما يوصف لعلاج الروماتزم والتهاب المفاصل. ويوصف لتورم الأرجل. لا يستخدم لأكثر من ستة أسابيع فقط. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات في اليوم.







٤- قش الشوفان Oat husk:

نبات الشوفان عشب حولي يصل ارتفاعه إلى متر، ساقه مجوف مثله مثل القمح والشعير، وله سنابل تحتوي على بذور الشوفان. يعرف النبات علمياً باسم *Avena sativa*. الجزء المستخدم الحبوب والقش (السيقان المجففة). يحتوي الشوفان على صابونينات وقلويدات وستيرويدات وفلافونيات وحمض السيليسليك والبروتين والنشاء والفيتامينات وبالأخص فيتامين ب والمعادن وبالأخص الكالسيوم والمغنسيوم. يحتوي القش المحتويات نفسها تقريباً إلا أن نسبة المعادن فيه أكثر، ولذلك فهو يستخدم في مرض الكساح. يستخدم الشوفان وقشه كمقوٍ جيد. يخفض الكوليسترول. يوصف للضعف العام وللعصبية وضد الكآبة ويدعم الجهاز العصبي المصاب بإجهاد عام، وضد الإرهاق الناتج من التصلب المتعدد (MS) وكذلك الأرق. يوجد منه مستحضرات مقننة موجودة في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

## ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- البورون: يساعد على امتصاص الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٣ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.
- ٢- الكالسيوم: ضروري لإمداد العظام بالمعادن، يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.
- ٣- الفوسفور: وهو ضروري جداً لتكوين العظام، حيث إن العظم يتكون أساساً من الفوسفور والكالسيوم، كما أنه جيد للأسنان. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- فيتامين د: ضروري جداً للأطفال ولاستخدام الفوسفور والكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٤٠٠٦-١٠ وحدة دولية، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.
- ٥- زيت كبد الحوت: يعد مصدراً جيداً لفيتامين أ وفيتامين د. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٦- فيتامين ب١٢: ضروري للعظام يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام يومياً.
- ٧- فيتامين أ: ضروري للنمو يؤخذ بمعدل ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٨- Bone Bulder أو Bone Defence أو Bon Support: جميع هذه المستحضرات جيدة لتحسين نمو العظام. تستخدم حسب التعليمات المدونة على العبوات.

## تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- لا تتناول السكر والمشروبات الغازية والأطعمة المكررة.
- ٢- قم بإجراء تحليل للشعر للتأكد من عدم وجود الزئبق أو الرصاص أو الألمنيوم بنسبة عالية، حيث إن لها تأثيراً كبيراً على العظام.
- ٣- تناول الكثير من الخضراوات النيئة والفواكه والحبوب والمكسرات النيئة غير المحمصة والجبن حلوم والزبادي والحليب.
- ٤- تابع طفلك لأنه قد يعاني من حساسية شديدة أو من مرض سوء الامتصاص أو حساسية الصدر أو نزلة شعبية أو اضطرابات في القولون. جميع هذه الحالات تؤدي إلى مشكلات الامتصاص ومن ثم تؤثر على العظام.

## ملاحظة مهمة جداً:

الجرعات من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية التي تحدثنا عنها هي للبالغين، فيجب عليك تقليل الجرعات إلى ثلاثة أرباع الجرعة الموصى بها للطفل بين سني الثانية عشرة إلى سن السابعة عشرة والطفل بين سن السادسة والثانية عشرة نصف الجرعة الموصى بها والطفل تحت سن السادسة يستخدم ربع الجرعة الموصى بها.



الكلاميديا هي بكتريا طفيلية تصيب الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة على حد سواء. ويعد مرض الكلاميديا أكبر الأمراض الجنسية انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية. وتقدر عدوى بكتيريا الكلاميديا التي تنتقل بالجنس بضعف انتشار عدوى السيلان. وقد وجد أن هناك ٤ مليون حالة تشخص كل عام، ويقدر إصابة ٥٠٠٠٠ امرأة بالعقم سنوياً بسبب هذا المرض، وقد وجد في دراسة حديثة بمعسكر إحدى الكليات أن ٥٠٪ من النساء قد أصبن بمرض الكلاميديا.

### أسباب مرض الكلاميديا :

أسباب مرض الكلاميديا هو نوع من البكتيريا الذي تشبه في حجمه حجم الفيروس، ويتبع جنس الكلاميديا وهو يصيب الإنسان ونوعين من الطيور هما الببغاء والحمام، ويمكن أن ينتقل هذا الميكروب إلى الإنسان عن طريق هذين الطائرين.

### أعراض مرض الكلاميديا :

تتضمن أعراض المرض التهاب الجهاز التناسلي، وإفرازات من المهبل أو الإحليل وألم في التبول، وألم أثناء المعاشرة الجنسية وحكة حول المنطقة المصابة.

هذه الأعراض يمكن أن تظهر في الرجال والنساء ومع ذلك فإن ١٠٪ من الرجال و٧٠٪ من النساء لا يشعرون بأي أعراض، وهذا سوء الحظ يصيب المرأة بالعقم، حيث إنها لم تعالج المرض. قد ينتج أيضاً أمراض التهابات الحوض وتلف دائم في الجهاز التناسلي، وقد يضطر الأطباء لإجراء استئصال الرحم، كما يسبب التهاب البروستاتا والقنوت المنوية في الرجال، وأعراض التهاب البروستاتا منها ألم عند

التبول وإفرازات مخاطية تخرج من الأحليل، وبالنسبة للنساء تخرج إفرازات بيضاء تشبه جبن الحلوم.

### تشخيص مرض الكلاميديا :

يتم تشخيص مرض الكلاميديا عن طريق الفحص البكتريولوجي للبول والإفرازات المهبلية أو قناة البول.

### الأدوية المستخدمة لعلاج مرض الكلاميديا :

يوجد علاج بالمضادات الحيوية والعلاج المثلي، وكذلك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

#### أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

يستعمل المضاد الحيوي المعروف بالتتراسايكلين والمضاد الحيوي المعروف بالدوكسيسيسكلين، وهي تقتل بكتريا الكلاميديا. والأفضل من ذلك استخدام جرعة واحدة بمقدار ١ جرام من الأزيثروميسين (زيتروماكس)، وهي تكفي للعلاج بالرغم من أنها مكلفة، ولكنها مريحة جداً وتعطي نتائج إيجابية جداً.

#### ثانياً: العلاج المثلي Homeopathic treatment:

لقد أنتجت شركة ألمانية تدعى Staufen علاجاً مثلياً يسمى Chlamydia، وهو عبارة عن حقن، يؤخذ حقنة كل ثلاثة أيام ولمدة شهر، يجب على الرجل الذي يتناول أي من العلاجات السابقة أن يلبس واقياً Condoms أثناء فترة العلاج أو قاتل الحيوانات المنوية Spermicides المحتوي على مادة كيميائية مشيدة تدعى nonoxynol-q.

#### ثالثاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية يمكن استخدامها لعلاج الكلاميديا، ومن أهمها ما يأتي:

#### ١- الأستراجالس Astragalus:

وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، والجزء المستخدم منه الجذور، وموطنه الأصلي منغوليا وجنوب شرقي الصين، يحتوي الجذر على أسباراجين



وكالسايسوسين وفورمونونيتين واستراجا لوزايدز وكوماتاكينين وستيرولز. يستعمل الجذر كقاتل للبكتريا والفيروسات ومدر للبول ومنبه للمناعة وموسع للأوعية. يستعمل على هيئة مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الجذر، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية.

## ٢- البرسيم الأحمر Red Clover:



ويعرف بنفل المروج والنفل البنفسجي، وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، والجزء المستعمل منه رؤوس الأزهار. تحتوي رؤوس الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وسيتوستيرول وحموض دهنية. وقد وجد أن الفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للاستروجين، تستعمل أزهار نفل المروج لعلاج الكلاَميديا وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأزهار ووضعها على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى بعد ذلك وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء ولمدة شهر. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية، ويستخدم حسب التعليمات المكتوبة عليه.

## ٣- حشيشة القنفذ Echinacea:



نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى ١٥٠ سم، يحمل أزهاراً بنفسجية، وهو أنواع. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يحتوي الكاميد، وإيكنولون وزيتاً طياراً، وبيتين، ومواد عديدة السكاكر، وأسائر حمض الكافئين، تستعمل حشيشة القنفذ مقوية لجهاز المناعة ضد البكتريا وأهمها الكلاَميديا، وكذلك مقوية للذاكرة، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى

وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح ومرة عند النوم. كما يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة في الصباح وأخرى في المساء.

٤- الهليون Asparagus:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين، يستعمل من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على جلوكوزيدات ستيرويديه وجلوكوزيدات مرة وأسياراجين وفلافونيدات يستعمل النبات مدرّاً للبول، ويعد من أقوى المدرات، ويفيد في التهابات المثانة والمسالك البولية، وهو مفيد لعلاج الكلا ميديا.



كما أنه يخرج فضلات السموم المتراكمة في الجسم. كما أنه ملين معتدل. يستعمل الهليون طعاماً مع السلطة أو يطبخ على البخار ويؤكل مع الوجبات.



## ٥- الثوم Garlic:



الثوم نبات معمر، والجزء المستعمل منه البصيلات الموجودة تحت سطح الأرض، وهو دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف. يزرع الثوم في كل أرجاء العالم تحتوي فصوص الثوم على زيت طيار، أهم مكوناته اليسين واليين والبيناز، كما تحتوي على سكوردينينات وسيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستخدم الثوم على نطاق واسع، وهو من الأدوية

العشبية المأمونة. فيستعمل كمضاد حيوي، ومخفض لضغط الدم، ومخفض لسكر الدم، وطارد للبلغم، ويقلل تجلط الدم، وطارد للديدان، ومعرق.

يستعمل بمعدل ٥ فصوص توزع على وجبات الطعام. ويوجد منه أقراص وكبسولات تباع في محال الأغذية الصحية، يستعمل بمعدل كبسولة بعد كل وجبة غذائية.

### رابعاً: المكملات الغذائية:

١- أسيدوفيلس: تؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات في اليوم، وهي تعيد إيجاد البكتريا الصديقة التي قضت عليها المضادات الحيوية، وتؤخذ على معدة خاوية.

٢- مساعد الأنزيم Q10: يؤخذ بمعدل ٦٠ ملجم يومياً، وهو يساعد في التئام الجروح، ومضاد أكسدة قوي ومنبه لجهاز المناعة.

٣- الزنك + النحاس: يؤخذ الزنك بمعدل ٥٠ ملجم يومياً، ويؤخذ النحاس بمعدل ٢ ملجم يومياً، والزنك مهم لعمل المناعة والالتئام، والنحاس مطلوب لتوازن الزنك.

٤- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً وهو يعمل على حماية الكريات الحمراء ويحسن المناعة.

## تعليمات يجب على مريض الكلاميديا اتباعها :

- ١- تناول أغذية تتكون من خضر وفواكه طازجة مع رز بني وحبوب نيئة وجوز وديك رومي وسمك أبيض.
- ٢- تجنب الأغذية المعلبة والمقلية والمحتوية على مرقة لحم مملح وكذلك دجاج.
- ٣- اشرب ماء نقياً بالبخار فقط وعصائر خالية من السكر.
- ٤- خذ أسيدوفيللس لتعويض البكتريا الصديقة، التي تقضي عليها المضادات الحيوية.
- ٥- إذا شعرت بأعراض عدوى الكلاميديا فلا تتأخر في طلب العلاج فالمضاعفات تزداد مع الوقت.







الكوليسترول هو مادة شمعية بلورية تذوب في الدهون ولا تذوب في الماء، ولذا يصنف على أنه من الشحوم كما هو حال الدهون.

الكوليسترول يوجد بشكل طبيعي في المخ والأعصاب والكبد والدم والعصارة الصفراوية للإنسان والحيوانات الفقارية على حد سواء.

أن نحو ٨٠٪ من مجموع الكوليسترول في الدم يتم تصنيعه في الكبد، بينما الـ ٢٠ الباقية يأتي من المصادر الغذائية تستخدم الخلايا الكوليسترول لبناء الأغشية، إضافة إلى مشاركته في إنتاج الهرمونات الجنسية وعملية الهضم.

يتم عمل الكوليسترول في الدم على النحو الآتي:

ينتقل الكوليسترول من الكبد إلى أنسجة الجسم المختلفة عبر الدم بواسطة فئة خاصة من الجزيئات البروتينية، تسمى البروتينات الدهنية Lipoproteins فتأخذ الخلايا حاجتها منه، وتبقى الزيادة في مجرى الدم حتى تلتقطها بروتينات دهنية أخرى لإعادتها إلى الكبد.

هناك نوعان من البروتينات الدهنية هما:

بروتينات دهنية عالية الكثافة (HDL (High-density Lipoproteins، ويعرف النوع الأول على أنه الضار، والنوع الثاني على أنه الكوليسترول المفيد.

ووظيفة كل من هذين النوعين تتلخص في أن البروتينات الدهنية مخفضة للكثافة (LDL) تحتوي على قدر كبير من الكوليسترول، حيث إنها الجزيئات التي تقوم بنقله

من الكبد إلى كل خلايا الجسم، بينما على الجانب الآخر تحمل البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) قدراً قليلاً نسبياً من الكوليسترول، وتدور في الدم لإزالة الكوليسترول الزائد من الدم والأنسجة وإعادته إلى الكبد، حيث ينقل مرة أخرى إلى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة لتوصيله مرة أخرى إلى الخلايا. ويظل هذا النظام متوازناً طالما سار كل شيء كما ينبغي، لكن إذا زادت كمية الكوليسترول عن القدر الذي يتيح جمعه بسرعة، أو إذا لم يوجد القدر الكافي من البروتينات الدهنية عالية الكثافة للقيام بالعمل، فإن الكوليسترول يمكن حينئذ تكوين لويحات تلتصق بجدران الشرايين، وقد تسبب تصلب الشرايين ومن ثم أمراض القلب والسكتة الدماغية والجلطات الأخرى.

ما هو المستوى الآمن لمجموع الكوليسترول الإجمالي في مصل الدم بما فيه البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة والأخرى مرتفعة الكثافة؟

إن مستوى الكوليسترول الإجمالي يجب أن لا يزيد عن ٢٠٠ مجم لكل ١٠٠ ملي من الدم. وحيث إن خطر الأزمات القلبية يزداد فوق هذا المستوى، فإن هيئة القلب الأمريكية تحث أي شخص لديه مستوى الكوليسترول قريب من هذا الحد أن يتخذ الإجراءات التي تقلل من مستوى الكوليسترول في الدم.

لقد بينت الأبحاث أن مستوى الكوليسترول المنخفض جداً تحت ١٥٠ أو قريباً منها تزيد من خطر الموت بسبب أمراض أخرى منها سرطان الكبد وأمراض الرئة وأنواع معينة من السكتات الدماغية.

وأفضل مستوى للكوليسترول هو بين ١٧٠ - ١٩٠ وتمثل القراءة من ٢٠٠ - ٢٣٩ الحد الفاصل، بينما تعد تلك التي تتعدى ٢٤٠ خطراً كبيراً.

ومن الجدير بالذكر أن المستوى الطبيعي للبروتينات الدهنية عالية الكثافة الخاص بالرجال البالغين هو من ٤٥ مجم لكل ١٠٠ ملي وبالنسبة للنساء هو من ٥٠ - ٦٠ مجم/١٠٠ ملي. وهناك افتراض بأن المستويات الأعلى مثل ٧٠ - ٨٠ مجم لكل ١٠٠ ملي قد تقي من أمراض القلب. ويعد مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة الذي يقل عن ٣٥ مجم لكل ١٠٠ ملي خطراً.

لذلك إذا كانت قراءة الكوليسترول لديك هي ٢٠٠ مجم وكان ثمانون منها بروتينات عالية الكثافة و ١٢٠ بروتينات منخفضة الكثافة فإن خطورة إصابتك بمرض في القلب قليلة. على الجانب الآخر لو كان مستوى الكوليسترول الكلي لديك أقل من ٢٠٠ مجم، وكان مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة أقل من ٣٥ مجم فإنك ستظل تعد في خطر كبير من الإصابة بأمراض الجهاز الدوري والقلب.

وبعبارة أخرى كلما قلت البروتينات الدهنية عالية الكثافة زادت إمكانية إصابتك بمشكلات قلبية حتى وإن كان المجموع العام للكوليسترول منخفضاً.

### أسباب ارتفاع الكوليسترول في الدم:

إن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول في الدم هي:

١- المنتجات الحيوانية المحتوية على دهون مشبعة مثل السمن البري واللحوم الغنية بالدهون والكبد والكلى والمخ والنخاع ومخ البيض والربيان والساردين ومنتجات الألبان.

٢- السكر والمشروبات الكحولية، حيث يرفعان من مستوى الكوليسترول الذي ينتجه الجسم.

٣- الضغط العصبي يؤدي إلى زيادة في إنتاج الكوليسترول الطبيعي.

٤- القهوة، حيث وجد أن تناول القهوة بكميات كبيرة تؤدي إلى زيادة مستوى الكوليسترول بالدم، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب إلى أكثر من الضعف، وطبقاً لتقرير تم نشره في مجلة نيوانجلند الطبية أظهرت مراقبة ١٥٠٠٠ من شارب القهوة أنه مع زيادة كمية القهوة التي يتم شربها يرتفع مستوى الكوليسترول في الدم.

٥- بعض الأدوية ترفع الكوليسترول في الدم مثل الأدوية التي تحتوي على الستيرويدات وأقراص منع الحمل ومدرات البول والليفودوبا، الذي يستخدم لعلاج مرض باركنسون، وبعض الأدوية الخاصة التي تصرف لعلاج ارتفاع ضغط الدم والمعروفة بمعوقات المستقبل بيتا.

٦- ارتفاع مستوى كوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة، الذي يوجد عادة في جدران شرايين القلب.

٧- فرط الكوليسترية العائلي، حيث يوجد لدى بعض الأشخاص مورثات غير سوية تمنع تكون العدد الكامل من مستقبلات البروتين الدهني المنخفض الكثافة.

٨- قصور الغدة الدرقية ومرضى الكلى والسكري وارتفاع الضغط.

٩- السمنة وتدخين السجائر.

علاج ارتفاع كوليسترول الدم بالأدوية الكيميائية المشيدة والأدوية العشبية والحيوانية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية الكيميائية المشيدة:

يوجد عدد من الأدوية المشيدة لعلاج ارتفاع الكوليسترول في الدم، ومن أهمها Rosuvastatin. والمعروف تجارياً باسم Crestor ويعد من الأدوية الجديدة ويوجد منه تشغيلتان هي ١٠، ٢٠ مجم، ويؤخذ حبة واحدة في اليوم بعد الطعام أو مع الطعام. والآخر هو Simvastatin ويعرف تجارياً باسم Zocor ويوجد منه ثلاث تشغيلات هي ١٠، ٢٠، ٤٠.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأعشاب تستخدم لتخفيض ارتفاع الكوليسترول في الدم، وهي:

١- بذر الكتان Linnseeds:



لقد وجد أن المادة الهلامية في بذر الكتان تخفض نسبة الكوليسترول في الدم؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة متوسطة من مسحوق بذر الكتان وتخلط مع ملء كوب ماء شرب، ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.



## ٢- الثوم Garlic:

بينت دراسات كثيرة أن تناول ما يعادل فصين من الثوم بعد الوجبات يخفض نسبة الكوليسترول الكلي بنسبة ما بين ١٠-٢٠٪ عند معظم الناس.

## ٣- الفول Beans:

الفول غني بالألياف ومنخفض في نسبة الدهون، وهذا سبب لخفضه نسبة الكوليسترول. كما أنه يحتوي على الليسيثين، وهي المادة المغذية التي تساعد في انخفاض مستوى الكوليسترول. وقد بينت إحدى الدراسات أن كوباً ونصف الكوب من الفول أو العدس أو اللوبيا يومياً يخفض الكوليسترول بنسبة ١٩٪.

## ٤- الحلبة Fenugreek:

لقد تم رصد تأثير الحلبة في المختبرات المعملية على حيوانات حيث تعمل على خفض الكوليسترول، وقد تم تأكيد ذلك على الإنسان.

## ٥- الزنجبيل Ginger:

لقد أكدت العديد من الدراسات أن الزنجبيل يساعد في تخفيض نسبة كوليسترول في الدم.

## ٦- الجزر Carrot:

أكدت دراسات أجريت في اسكتلندا على الجزر أنه في خلال ٢ أسابيع عند تناول المريض جزرتين يومياً على الريق فإن معدل الكوليسترول ينخفض بنسبة ما بين ١٠-٢٠٪، وذلك بسبب غنى الجزر بمادة البكتين.



## ٧- ثمار الأفوكادو Avocado:

تعد ثمرة الأفوكادو غنية بالبروتينات والتربينات الأحادية النصفية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ حيث أثبتت الأبحاث أن لب الثمرة تساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم.

#### ٨- زيت السمسم Sesame oil:



يحتوي زيت السمسم على مادة الفيتوستيرول، وهي مركبات يمكن أن تمتص داخل الدم، وتقوم بطرد بعض من الكوليسترول، ويقوم على خفض الشرايين من التصلب. يؤخذ من الزيت ملء ملعقة طعام بعد العشاء مباشرة.

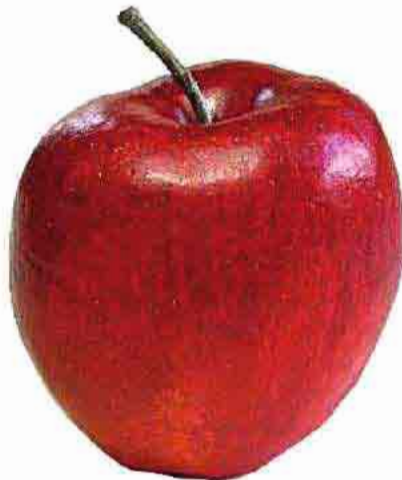
#### ٩- الكمثرى Pear:



تحتوي ثمرة الكمثرى على نسبة من الأحماض العضوية والأملاح المعدنية النافعة، وكذلك الكثير من الفيتامينات، وهذه الفاكهة اللذيذة بالرغم من كثرة حلاوتها إلا أن نوع سكرها من نوع الفركتوز، الذي لا يضر مرضى السكر، وتقوم الكمثرى على خفض نسبة الكوليسترول وكذلك ضغط الدم.

#### ١٠- التفاح Apple:

وجد أن التفاح الأحمر يقاوم تصلب الشرايين، حيث يؤكل ما بين تفاحتين إلى ثلاث تفاحات في اليوم. وقد وجد أن المادة الفاعلة التي تخفض الكوليسترول هي في قشرة التفاحة. ويوجد مستحضر عبارة عن قشور ثمار التفاح يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم.





#### ١١- الفلفل الأحمر *Capicum*:

الشطة أو ما يعرف بالفلفل الأحمر الحار يخفف الكوليسترول، ويوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولة ٣ مرات في اليوم.

#### ١٢- العلاج بهرمون النمو *Growth Hormon*:

يستخدم هرمون النمو البشري HGH الذي تفرزه الغدة النخامية، حيث يقوم على تنظيم امتصاص الغذاء، الذي بدوره ينظم نسبة الكوليسترول في الدم. ولا بد من أخذ هذا الهرمون تحت إشراف طبي.



### ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

#### ١- نخالة الشوفان:

والتي تباع جاهزة في محال الأغذية الصحية تخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

#### ٢- بيكولنيات الكروم:

تؤخذ بمعدل ٤٠٠ - ٦٠٠ ميكروجرام يومياً، حيث تقوم على تخفيض نسبة المستوى الكلي للكوليسترول في الدم. كما يحسن نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة إلى البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة.

#### ٣- فطر شيتاك أوريشي:

هذه الفطور توجد على هيئة مستحضرات تباع في محال الأغذية الصحية، وهي تساعد في السيطرة على مستويات الكوليسترول وحفظها في الدم.

#### ٤- الليستين:

يوجد على شكل حبيبات يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام، حيث يخفض نسبة الكوليسترول في الدم ويستحلب الدهون.

#### ٥- الأحماض الدهنية الأساسية:

هي موجودة بكثرة في زيت بذر العنب الأسود، وزيت عشب لسان الثور، وزيت زهرة الربيع. كما يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، حيث تخفض مستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة، وتزيد من سيولة الدم.

### الكشف الذاتي عن الكوليسترول في الدم:

يمكن استخدام وسيلة اختبار تدعى عدة العناية المتقدمة بالكوليسترول Advanced carechol. Kit. من إنتاج شركة جونسون أند جونسون لتفقد مستوى الكوليسترول في الدم، بحيث يستطيع الشخص عملها في المنزل، ويوجد هذا الجهاز في الصيدليات ويعطي نتيجة خلال خمس عشرة دقيقة. يحتوي الاختبار على شرائح رقيقة في حجم بطاقات الائتمان بها منطقة مخصصة للكاشف الكيميائي. عند



وضع نقطة من الدم عليها تتفاعل المواد الكيميائية مع أنزيمات الدم الموجودة في هذه النقطة، ويتغير لون منطقة التفاعل وحينها يتم مقارنة لون المنطقة بجدول لوني يرمز لمستويات الكوليسترول في مصل الدم.

### الوجبات اليومية للتخلص من الكوليسترول ومن أدويته :

#### وجبة الإفطار:

برتقالة + نصف حبة جريب فروت + تفاحة + حبتين جزر متوسطة. يخلط الجميع في العصار وتشرب كعصير. بالإضافة إلى وجبة من الشوفان أو فطيرة صغيرة من القمح أو الذرة.

#### وجبة الغداء:

شوربة مصنوعة من الفول + الشعير + بصل + ثوم مع بعض التوابل لضبط الطعم. ثم خبز مصنوع من القمح + طبق سلطة مشكل من الخضراوات مثل الجزر والبصل والكرنب والخس والرجلة والبروكلي والخيار والفلفل الأحمر + كوكتيل فواكه. يتبع بوجبة شوفان مطبوخ أو فطائر من الشوفان.

#### وجبة العشاء:

طبق مهروس مكون من فول + رز وصلصة تحشى به فطيرة من دقيق الذرة الكامل + كوب واحد من الكرنب المقطع والجزر والبصل والكرفس والبطاطس + طبق كبير من سلطة الخضراوات وكوكتيل تشكيلة فواكه.

وسوف تجد بعد أسبوع أنك قد لا تحتاج لأي علاج، ويجب الاستمرار على هذه الوجبات وسوف تتعود عليها.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها :

١- يجب تلافي بعض الأغذية التي ترفع كوليسترول الدم، وهي: اللحم الأحمر والكبد والكلاوي والمخ واللسان وصفار البيض والربيان والساردين والتونة وجلد الدجاج والمكسرات، عدا الجوز غير المطهي أو المحمص، زيت جوز

الهند، وزيت نوى النخيل والسمن الصناعي (المارجرين) والسمن والزبد والأطعمة المقلية والألبان غير منزوعة الدسم والمشروبات الكحولية والغازية والقهوة وصلصات مرق اللحم ومبيضات القهوة والخبز الأبيض.

٢- تأكد من تناول الكثير من الألياف في صورة فاكهة وخضر وحبوب كاملة. الألياف الغذائية التي تذوب في الماء مهمة جداً لخفض الكوليسترول في مصل الدم، وهي توجد في الشعير والشوفان والأرز البني والفاكهة وصمغ الجوز. ويعد الشوفان ونخالة الشوفان ونخالة الأرز البني أفضل الأطعمة لخفض مستوى الكوليسترول.

٣- تناول العصائر الطازجة خاصة عصائر الجزر والبنجر والكرف، حيث تساعد على إخراج الدهون من العصارة الصفراوية في الكبد مما يساعد على خفض الكوليسترول.

٤- استخدم الزيوت غير المكررة، التي يتم عصرها على البارد أو باستخدام الطرد المركزي لاستخلاصها، والزيوت التي عصرت عن درجة، لم تتعد الأربعين درجة مثل زيت الزيتون والسمن والصويا وزيت بذور الكتان وزيت بذور العنب وزيت زهرة الربيع.

٥- احصل على قدر متوسط ومنظم من الرياضة.

٦- حاول تجنب الضغط العصبي والتوتر المستمر وتعلم وسائل مواجهتها.



## الكيسة الزهمية

### Sebaceous cyst

الكيسة الزهمية عبارة عن أكياس صغيرة تحتوي خليطاً من الزيت الدهني والبروتين، تنمو هذه الأكياس في البشرة وتحتوي البشرة على غدد زهمية تفرز زيتاً لتليين الجلد. ويتكون الكيس الزهمي عندما تتجمع هذه الإفرازات داخل غدة زهمية واحدة. تنمو الأكياس الزهمية عادة على فروة الرأس والوجه والأكتاف، وتنمو ببطء، وبشكل مستدير أو ككتلة بيضية بداية من حجم البازلاء إلى حجم ثمرة الجوز. يمكن أن تنمو في أي مكان من الجلد عدا باطن القدمين وراحتي اليدين. والأكياس الزهمية غير مؤلمة، وهي تحتوي على مادة بيضاء مشوبة بصفرة قد تكون لها رائحة كريهة. قد تتلوث الكيسة الدهنية مسببة التورم والألم، وعليه يجب عرضها على الطبيب عند ملاحظة أي نمو أو بروز في الجلد. تعد الأكياس الزهمية حميدة، ولكنها ربما تصبح مكاناً للعدوى المزمنة، وربما تكون خراجاً مع العدوى المزمنة.

### علاج الكيسة الزهمية:

تعالج الأكياس الزهمية بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

من الأعشاب الجيدة لعلاج الأكياس الزهمية ما يأتي:

١- الصبر Aloe:

تحدثنا عن الصبر في أمراض عدة، والصبر له تأثيرات مميزة على الأمراض الجلدية. تؤخذ أوراق الصبر الممتلئة بالعصارة المائية، وتكسر ثم تدهن الأكياس الزهمية بالعصارة المائية بمعدل مرتين في اليوم.





٢- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عنه في أمراض عديدة، وهو من الأدوية العشبية التي تستخدم كمطهرة قوية للدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٣- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن زيت شجرة الشاي في هذا الجزء لعلاج أمراض سابقة. يؤخذ زيت شجرة الشاي ويدهن موضعاً لمقاومة العدوى، وهي من المواد المطهرة القوية.





## ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الثوم: يعد الثوم من المضادات القوية ضد البكتريا والفيروسات، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم، ويوجد منه عدة مستحضرات من شركات مختلفة يباع في الصيدليات.
- ٢- زيت زهرة الربيع: علاج جيد لمعظم اضطرابات الجلد، يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات، يؤخذ بمقدار ١٠٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.
- ٣- عشب البحر: يقوم هذا العشب على صحة الجلد، يؤخذ بمعدل ١٠٠٠-٥٠٠ مجم يومياً.

## تعليمات يجب اتباعها:

- ١- إذا تم وصف مضاد حيوي للعدوى الشديدة فاستعمل مكملًا غذائيًا يتكون من الأسيدوفيلس التي تحمي البكتريا النافعة في الجسم.
- ٢- إذا نمت الكيسة الزهمية بشكل ملفت للانتباه فيمكن إزالتها عن طريق الجراحة، وهذا يتم ببساطة وتحت التخدير الموضعي.
- ٣- تجنب الدهون المشبعة وكل الأطعمة المقلية، وكذلك منتجات الألبان والمواد المحتوية على كافئين، مثل الشاي والقهوة والشيكولاتة والكولا والممتة، وكذلك ابتعد عن البيض والسمك والدهون واللحم والملح والسكر.





آلام الحلق متعددة، ولكن معظمها ينشأ نتيجة لعدوى فيروسية، كما في حالات الإنفلونزا ونزلات البرد. ولكن ليس آلم الحلق نتيجة عن عدوى فيروسية، فهناك آلم الحلق الذي ينتج من عدوى بكتيرية، وبالأخص المكورات السبحية. كما أن التهاب الحلق قد ينشأ عن المهيجات التي تهيج الأغشية المخاطية المبطنة للحلق، وبالأخص المناطق الحساسة خلف الحلق والفم، ومن أخطر المهيجات الدخان والأبخرة والغبار والأطعمة، أو الأشربة شديدة السخونة، بالإضافة إلى عدوى اللثة أو الأسنان والسعال المزمن وكثرة التحدث بصوت عالٍ، مثل الأشخاص الذين يخرجون والمغنين والخطباء وغيرهم.

إن آلم الحلق يأخذ فترة محددة قد لا تزيد على أسبوع أو أسبوعين، ثم يتماثل المريض للشفاء. ومن المعروف أن آلام الحلق غير خطيرة، ولكنها عادة ممكن أن تكون العرض الأول لاضطرابات أخرى. آلام الحلق يمكن أن تكون علامة للإنفلونزا أو الزكام أو داء وحيدات النواة، أو فيروس إبشتاين - بار، والحلا البسيط وأيضاً الكثير من أمراض الطفولة مثل الجديري والحصبة. ونادراً ما يدل التهاب الحلق على متلازمة الإجهاد المزمن، والتهاب لسان المزمار والتهاب اللثة وسرطان الحنجرة أو خراج حول اللوزتين والحناق.

### علاج آلم الحلق:

ينقسم علاج آلم الحلق إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

#### ١- حشيشة القنفذ Echinacea:



عشبة معمرة ذات أزهار أرجوانية جميلة، تعرف علمياً باسم *Echinacea purpurea*. الجزء المستخدم الأزهار والجذور. تحتوي الأزهار والجذور على استرات حمض الكفائين ومتعددات السكاكر وزيت طيار (هومولين). كما تحتوي على الكاميدات، يستخدم النبات منبهاً لجهاز المناعة ومضاداً للالتهابات، ومنها التهابات الحلق ومضاداً حيوياً جيداً ومزيجاً للتسمم ولانثماً للجروح. بالإضافة إلى ذلك فإنه يقاوم العدوى ويساعد على التقليل من الاحتقان، ويؤخذ في حالة ألم الحلق للحماية من العدوى الفيروسية أو البكتيرية. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمقدار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

#### ٢- النعناع البري Calament:



عشب معمّر له رائحة عطرية تشبه رائحة النعناع العادي يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، له أزهار أرجوانية، يعرف علمياً باسم *Calamentha ascendes*. الجزء المستخدم من

النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار يتضمن البوليوفون بشكل أساسي. يستعمل كطارد للغازات وعسر الهضم وعلاج السعال. يعمل حقنة شرجية من شاي النعناع البري حيث تساعد على خفض درجة الحرارة.

#### ٣- الحلبة Fenugreek:

نبته حولية قوية العطر يصل ارتفاعها إلى ٧٠ سم لها أوراق ثلاثية الوريقات، تعرف علمياً باسم *Trigonella Foenum - graecum*. الجزء المستخدم البذور. والبذور المنبّية. تحتوي البذور على زيت طيار وقلويدات بما في ذلك تريجونيلين وصابونينات،

وأهمها الديوسجنين وفلافونيات وهلام وبروتين وفيتامينات أ، ج ومعادن. تستخدم في خفض الحمى ولعلاج القروح والجروح والحبوب والبثور والحروق، وتساعد على استعادة حاسة الذوق. تبين من الدراسات العلمية أن الحلبة تكبت سرطان الكبد، وتنبه انقباضات الرحم، وتخفض سكر الدم. تستخدم الحلبة كغرغرة لتخفيف ألم الحلق، وتقلل ألم الغدد المتورمة. ضع ملء ملعقة من مسحوق الحلبة مع ملء كوب ماء مُغلى واتركه عشر دقائق، ثم صفيه وتغرغر به بمعدل ٣ مرات في اليوم.

#### ٤- المر Myrrh:

المر هو إفراز يتكون من خليط متجانس من ثلاث مواد، هي الراتنج (Resin) وزيت طيار (Volatile oil) وصمغ (Gum)، ويستحصل على هذا الإفراز المتجانس من سيقان نبات البلسان أو البيلسان، يعرف النبات باسم Commiphora molmol. يحتوي المر على زيت طيار بنسبة ٢-١٠٪ وأهم المركبات في هذا لزيت سيسكوتربينات من بينها دلتا المين (Delta - elemene) والفاكوباثين (Alpha-copaene) كما يحتوي على مواد راتنجية بنسبة ما بين ٣٠-٥٠٪، وأهم مركباتها الفا أمايرون، والفا أمايرين، أما المكون الثالث فهو صمغ وتشكل نسبته ٣٠-٦٠٪ وأهم مركباته ميثايل جلوكورونو - جالاكتانز. يستعمل المر على نطاق واسع في جميع أرجاء العالم، حيث يستعمل لعلاج النزلات الشعبية والسعال المزمن وعسر التنفس، وتنبه الأغشية المخاطية ومضاد لالتهابات الحلق. يوجد مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً. يوجد غسول من المر يباع في الصيدليات يستعمل غرغرة لعلاج ألم الحلق وضد العدوى بالبكتيريا أو الفيروسات، تستخدم الغرغرة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





##### ٥- حشيشة الرئة Lungwort:

نبته معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم، لها أوراق قاعدية وأوراق علوية وعناقيد من الأزهار القرنفية إلى الأرجوانية، تعرف علمياً باسم *Pulmonaria officinalis*، الجزء المستخدم النبات الأوراق التي تحتوي على الألونتين والفلافونيات وحمض العفص وهلام وصابونين وفيتامين ج. تستخدم لأمراض الصدر، وهي مفيدة بشكل خاص في التهاب القصبات المزمن.



كما تستخدم بشكل كبير لعلاج التهاب الحلق وتلطفه. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

##### ٦- الدردار الأحمر Slippery Elm:

شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ١٨ متراً، لها لحاء خشن أبيض ضارب إلى الرمادي، تعرف علمياً باسم *Ulmus rubra* والجزء المستخدم منها اللحاء (القشور) التي تحتوي على هلام ونشاء وحموض العفص. تعد هذه العشبة علاجاً لطيفاً وفعالاً في حالات تهيج الحلق وأغشية الصدر. تستخدم مطهرة وملطفة لالتهابات ومليناً. تؤخذ بمقدار ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لعلاج ألم الحلق المجروح والفم والتهيج.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- عكبر النحل: يحمي الأغشية المخاطية في الفم والحلق، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- الثوم: وهو قاتل للجراثيم والفيروسات، ويدعم جهاز المناعة يؤخذ بمقدار فصين بعد كل وجبة أو كبسولتين بعد كل وجبة، وله عدة مستحضرات في السوق.
- ٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يعمل على المحافظة على توازن المواد الغذائية الضرورية للجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

## تعليمات يجب اتباعها:

- ١- استخدم خليطاً من العسل النقي مع عصير الليمون مع الزنجبيل والأناناس الطازج والنعناع مع الماء المغلي ويشرب ساخناً بمعدل مرتين في اليوم، وذلك من أجل تخفيف ألم الحلق وتطريته.
- ٢- استخدم الغرغرة بملح البحر بمعدل ملعقة صغيرة مع كوب ماء ساخن، وذلك كل بضع ساعات.
- ٣- اشرب كثيراً من العصائر الطازجة.
- ٤- إذا كنت مدخناً فتوقف عن التدخين، حيث إنه سبب رئيس في ألم الحلق.





ألم ينشأ في منطقة العمود الفقري. وهو شائع وغالباً ما يؤثر في أسفل الظهر، ولكنه قد يصل إلى أي جزء من العمود الفقري. وألم الظهر ليس مرضاً في حد ذاته، ولكنه عرض لحالة أو مرض ما. ينتج ألم الظهر غالباً من تعب عضلي أو نشاط عضلي غير عادي أو إجهاد عضلي شديد. وقد يكون أيضاً إشارة إلى وجود حالة مرضية خطيرة. والخلل الذي يصيب العمود الفقري مثل الالتهابات والكسور والانزلاق الغضروفي قد يسبب ألماً في الظهر. كما أن الظهر المصحوب بألم وخدر وضعف في الأطراف يكون عادة نتيجة لتلف في الأعصاب، وهناك بعض الأمراض الأخرى مثل الأورام والأمراض المعدية وأمراض الكلى وعدم انتظام عمل غدة البنكرياس كل هذه تسبب ألم الظهر.

إن هناك اعتقاداً أن السبب الرئيس في ألم الظهر هو الضغط العضلي العادي، بالرغم من أن الأعراض قد تحدث فجأة وشديدة الألم، إلا أنها مشكلة تحدث على مدى وقت طويل. عندما تنقبض العضلات ينتج حمض لبنني Lactic acid وحمض بيروفيك Pyruvic acid كمنتجات ثانوية للنشاط العضلي. إن وجود الحمض اللبني في العضلات هو الذي ينتج الشعور المعتاد بالإجهاد العضلي بعد النشاط العنيف. إذا تجمعت كميات كبيرة من هذه المنتجات الحمضية الثانوية في العضلات، تسبب تهيجاً قد يتحول في النهاية إلى ألم ويتعارض مع التوصيل الكهربائي الطبيعي للنبضات في أنسجة العضلات. هذا ينتج عنه ظاهرة تدعى «حرقان العضلات المتأخرة Delayed onset muscle sornes» المشكلات التي تنبئ على وجود الأحماض تزداد سوءاً بوساطة الجفاف.

لقد لاحظ العلماء أن معظم حالات آلام الظهر يظهر فيها عنصر نفسي مهم، إما مشكلة عميقة أو مشكلة مرتبطة بضغط معينة أو أشياء أخرى تساهم في ألم

الظهر منها على سبيل المثال لا الحصر اتخاذ أوضاع خاطئة، ارتداء أحذية غير ملائمة، عادات المشي، عادات الجلوس، طريقة حمل الأشياء بطريقة خاطئة، أو ربما نقص في معدن الكالسيوم، أو الإجهاد، والترهل أثناء الجلوس، والنوم على مراتب طرية أكثر من اللازم، مشكلات البروستاتا والمثانة والكلى، وكذلك مشكلات أو علل الحوض لدى السيدات، وحتى الإمساك قد يسبب ألم الظهر، الأمراض المزمنة التي قد تسبب ألم الظهر مثل التهاب المفاصل، والروماتزم والانحناءات غير الطبيعية، وأمراض العظام.

### علاج ألم الظهر:

ينقسم علاج ألم الظهر إلى أربعة أقسام هي:

أولاً: المعالجة بتقويم العمود الفقري يدوياً، الذي يعرف بالكارايوبركتك  
:Cariobractic

المعالجون بتقويم العمود الفقري يدوياً هم معالجون مصرح لهم بعمل علاج يدوي للعمود الفقري، وتوجد كليات في الولايات المتحدة تمنح درجات في مجال تقويم العمود الفقري. يقومون باستخدام أيديهم للضغط على الرقبة والظهر لتصحيح الألم. وهو أكثر الوسائل نفعاً في آلام الظهر. والمعالجون اليدويون للعمود الفقري ليسوا في الأساس أطباء، ولذلك لا يمكن أن يصفوا أدوية أو يجروا جراحات.

### ثانياً: المعالجون بالتدليك:

يعملون على تدليك العضلات والأوتار باستخدام وسائل مختلفة مثل تدليك العضلات والضغط لتقليل توتر العضلات. هذا العلاج يحسن الدورة الدموية، ويساعد الجسم على التخلص من مخلفات الخلايا، وبهذا يعجل التئام الأنسجة وعلاج مشكلات الظهر.

### ثالثاً: العلاج بالجراحة:

من المعروف أن جراح العظام هو من يستطيع وصف الأدوية كالمهدئات ومرخيات العضلات ومضادات الالتهابات والراحة في السرير والعلاج الطبيعي لبعض حالات ألم الظهر. ومعالجو العظام قد يصفون أدوية أو يجرون جراحات.



إن المعالجين الطبيعيين متخصصون في تحسين حركة المفاصل والعمود الفقري وتقوية العضلات.

#### رابعاً: الجراحة:

تفيد الجراحة في تغيير مكان القرص البارز أو القرص المنزلق، وألم غير طبيعي في حركة فقرة بالنسبة للأخرى، وضيق العمود الفقري حول النخاع الشوكي نفسه من زيادة تكون العظام، وأخيراً بعض الحالات التي يحدث فيها انزلاق فقرة فوق أخرى.

#### خامساً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية لها دور في علاج مشكلات ألم الظهر وأهمها ما يأتي:

##### ١- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنيث، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٢٥ سم، يعرف علمياً باسم Equisetum arvense، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي حمض السيليسليك والسليسات وفلافونيات وحموض الفيتوليك

وقلويدات وستيرولات.

يستخدم لوقف

الرعاف وخفض ضغط الدم، وفي حالة التهاب المثانة والتهاب الأكليل ومرض البروستاتا. ومن المعروف أن السيليك ضرورية لأنسجة العظام والنسيج الضام فإن هذا النبات جيد لهذا الغرض. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



## ٢- الأرقطيون Burdock:

هونبات عشبي ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم *Arctium lappa*، الجزء المستخدم من النبات هو الجذور التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة، أهمها مركب الأرتيتيويكريين، كما يحتوي على فلافونيات أهم مركباتها الأرتتين. كما يحتوي على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الأسيتيلين، وكذلك تريينات أحادية نصفية وإينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع كمضاد للجراثيم ومخفض لسكر الدم وفي الأمراض الجلدية. كما يستخدم ضد ألم الظهر، يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

## ٣- الصفصاف الأبيض White willow:



الصفصاف شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً ذات أزهار متدلية في صفوف يعرف علمياً باسم *Salix alba*، الجزء المستخدم من النبات اللحاء (القشور) التي تحتوي على جلوكوزيدات فينولية وحمض الساليسيليك وفلافونيات وحموض العفص. يستخدم على نطاق واسع حيث يعمل مضاداً للالتهابات، ويخفض الحمى ومضاداً للروماتزم وقابضاً، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر الذي يباع في محال الأغذية الصحية.

## ٤- الدردار الزلق Slipper Elm:



شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٨ متراً ذات جذع بني ولحاء خشن أبيض إلى رمادي، تعرف علمياً باسم *Ulmus tubra*، الجزء المستخدم من النبات هو اللحاء الذي يحتوي على مواد هلامية ونشاء وحموض العفص. يستخدم لحاء النبات (القشور) على نطاق واسع، حيث يستخدم ملطفاً للجلد ومليناً ولعلاج الالتهابات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، ويجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل والأطفال دون سن السنتين من العمر.

- ١- الكالسيوم: مهم جداً لعظام قوية. يؤخذ بمعدل ما بين ١٥٠٠-٢٠٠٠ مجم يومياً.
- ٢- السيليكا: تعدل السيليكا امتصاص الكالسيوم، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- البورون: يحسن التقاط الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٣ مجم يومياً ويجب عدم تعدي هذا المقدار إلا إذا رأى الطبيب عكس ذلك.
- ٤- المنجنيز: وهو يساعد في التئام الغضاريف، ويقوي العضلات والأنسجة الخاصة بالرقبة والظهر، ويجب استخدامه في صورة جلوكونات المنجنيز.
- ٥- فيتامين ج: مهم جداً لتكوين الكولاجين الذي يجمع الأنسجة معاً. وهو مطلوب للتئام الأنسجة يزيل الضغط من منطقة الظهر.

#### تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١- عندما ينتابك الألم اشرب كوبين من الماء فوراً.
- ٢- لإزالة آلام عضلات الظهر اغمر نفسك في حمام ماء دافئ جداً أو ضع كمادة حارة مباشرة على ظهرك.
- ٣- عند حمل أشياء ثقيلة على كتفك انقل الحمل على الجهة الأخرى من وقت لآخر.
- ٤- تجنب اللحوم والبروتين الحيواني حتى تتعافى، فاللحوم الحيوانية تحتوي على حمض اليوريك الذي يضع حملاً غير مطلوب على الكلى، وقد يساهم ذلك في ألم الظهر. لا تأكل صلصة مرق اللحم والزيتون والدهون والسكريات والطعام المصنع.
- ٥- ارتد حذاء مريحاً جيد الصنع.
- ٦- لا تنحني للأمام أبداً دون ثني ركبتيك. احمل بذراعتك وساقيك وبطنك وليس بالعضلات في ظهرك، تجنب حمل أي شيء أكثر من عشرين رطلاً.

## المحليات الصناعية Artificial sweeteners

بدأ العالم منذ نحو ٩٠ عاماً في البحث عن محليات تعطي حلاوة السكر، لكن دون أن تمد الجسم بسعرات حرارية، وسرعان ما اكتشفوا هذه المحليات، وقد أبهج ذلك محبي مشروب الكولا وماضغي اللبان، ومتناولي الوجبات الخفيفة، فلأول مرة أمكنهم الانغماس فيما يشتهون من حلوى دون أن تزداد أوزانهم.

إن المحليات الصناعية مثل السكارين والأسبارتم والأسيسوفلام تستخدم في تحلية الملايين من أكواب الشاي والقهوة كل عام.

إن ما يميز المحليات الصناعية هو طعمها الحلو، الذي يداعب البراعم خاصة بالمذاق الحلو على اللسان، إلا أنها لا تضيف إلى غذاء الإنسان تقريباً أي سعرات حرارية (ما بين صفر إلى ٤ سعرات حرارية حسب النوع). والمحليات الصناعية تختلف كيميائياً عن السكر، ولذلك فهي لا تتسبب في المشكلات نفسها التي يسببها السكر.

عند تناول أغذية سكرية، تتكاثر البكتيريا سريعاً في الفم مفرزة أحماضاً تتلف طبقة المينا التي تغطي الأسنان. ولكن المحليات الصناعية لا تعمل على نمو هذه البكتيريا. وبناءً عليه فإنك إذا استخدمت الأطعمة المحلاة صناعياً بتلك التي تحتوي على السكر الطبيعي، فسوف يقل تعرض أسنانك للتآكل. بالإضافة إلى ذلك فتعد المحليات الصناعية هبة حقيقية لمرضى السكر، فبخلاف السكر الطبيعي الذي يسبب تقلبات خطيرة في نسبة السكر في الدم، فإن المحليات الصناعية لا تؤثر على هذه النسبة إطلاقاً، يقول الدكتور سيجال: «إنها مفيدة جداً خاصة عندما نتحدث عن المشروبات الغازية، فالمحليات الصناعية تسمح لمرضى السكر بالاستمتاع بتلك المشروبات دون التعرض لمخاطر السكر».



## هل للمحليات الصناعية أضرار على صحة الإنسان؟

نعم للمحليات الصناعية أضرار على صحة الإنسان، فبالرغم من فائدة المحليات الصناعية، إلا أنها فشلت في أداء مهمتها الأساسية، وهي مساعدة الناس في الاستمتاع بالحلوى دون زيادة الوزن. فلقد ازداد وزن هؤلاء ممن تناولوا بدائل السكر بمجرد تناولها، هكذا تقول الدكتورة كريستينا إم ستارك خبيرة التغذية المعتمدة في قسم علوم التغذية في جامعة « كورنيل » في نيويورك.

ففي إحدى الدراسات البارزة في جامعة هارفارد التي أجريت على ٠٠٠٨٠، من الممرضات وجد الباحثون أن أفضل المؤشرات التي تنبئ بزيادة الوزن هي مقدار ما تتناوله النساء من السكريين. كما كشفت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً أن أوزان هؤلاء الذين يستخدمون المحليات الصناعية قد ازدادت بمقدار رطلين في المتوسط مقارنة بهؤلاء ممن لم يتناولوا المحليات.

وعلى الرغم من أن المحليات الصناعية قد تضيف القليل من السرعات الحرارية أو قد لا تضيف أي سرعات، فإنها سوف تساعد فقط على إنقاص الوزن إن تم استعمالها بدلاً من السكر. وقد فسرت الدكتورة ستارك ذلك بقولها: «منذ ظهور المحليات الصناعية، فإن استهلاك كل من السكر والمحليات الصناعية قد ازداد كثيراً، فالناس يضيفون المحليات إلى السكر الذي تتناوله، وبذلك يزيد مجمل السرعات التي نتناولها. ويضيف الدكتور سيجال أن المحليات الصناعية تساعد على إنقاص الوزن إذا استخدمها الإنسان بذكاء، فلا نستطيع أن نفترض مثلاً أن عبارة «خالٍ من السكر» تعني خالياً من السرعات، إن الكعكة التي تصنع المحليات الصناعية قد لا تحتوي على سرعات السكر، ولكنها قد تحتوي على الكثير من سرعات الدهون أو الكربوهيدرات الأخرى بالإضافة إلى السكر.

إن المحلي الصناعي أسبارتام الذي يعرف باسم نوتراسويت هو إحدى معجزات تكنولوجيا الغذاء؛ لأنه يصنع من ثلاثة مكونات هي حمض أمينيان هما الفينيل الانين وحمض الاسبارتيك والميثانول (الكحول الميثيلي أو كحول الخشب). إن هذين الحمضين هما أكثر حلاوة من السكر بنحو ٢٠٠ مرة، وبالرغم من ذلك فهولا يمد الجسم بأي سرعات حرارية تقريباً.

وقد كان يفترض سابقاً أن هذين الحمضين الأمينين يتم تمثيلهما في جسم الإنسان الطريقة بنفسها التي تحدث في المواد الطبيعية التي توجد في الأطعمة، ولكن البحث العلمي قد أظهر غير ذلك، إذ إن تناول الأسبارتام ضمن بعض المشروبات مثل الصوداء قد يسبب زيادة كبيرة من الأحماض الأمينية في مجرى الدم. وهذا ما لا يحدث عند تناول البروتين الطبيعي في الغذاء، وهذه الزيادة الكبيرة يمكن أن تسبب بعض المشكلات الصحية.

ولا أحد منا ينكر أن الأسبارتام يمكن تجنبه من قبل المصابين بحالة البول الفينيل الكيتوني Phenylketonuria، حيث إن أولئك المرضى ينقصهم الأنزيم الذي يحول الفينيل الانين إلى التيروسين، وهو حمض أميني آخر، ونتيجة لذلك يتراكم الفينيل الأنين بتركيزات عالية، ويمكن أن يسبب تلفاً بالمخ. ويجب ملاحظة أن عدداً من الأشخاص الذين يعانون عللاً أخرى مثل حالات نقص الحديد وأمراض الكلى قد يكونون عرضة لارتفاع مستويات ذلك الحمض الأميني، وبالنسبة لأولئك الأشخاص فإن تناول الأسبارتام قد يزيد قابلية حدوث التسمم. والميثانول وهو المكون الثالث للأسبارتام هو في الأصل مادة سامة حتى لو استهلك بكميات منخفضة نسبياً، فهو يمكن أن يسبب العمى وتورم المخ والتهاب البنكرياس وعضلة القلب. ورغم أن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) قد قررت أن التعرض للميثانول من أثناء استهلاك الأسبارتام لا يكون بكمية كافية لإحداث التسمم، فإن الآثار المتراكمة للجرعات العالية من الأسبارتام محتملة الحدوث. وقد ظهرت بالفعل بعض الحالات الناتجة عن هذه الآثار، التي تشمل الصداع وتقلبات المزاج وتغيرات في البصر وغثياناً وإسهالاً واضطرابات في النوم وفقدان الذاكرة والتشوش الذهني، وحتى التشنجات وقد يكون الأسبارتام بالنسبة للأطفال بصفة خاصة خطيرة، ويجب التوقف عن تناول الأطعمة المحتوية على الأسبارتام عند حدوث أي تفاعلات ضارة. والأفضل من ذلك أن يتجنب جميع المضافات الصناعية التي تضاف إلى الأطعمة الآتية مثل وجبات الإفطار السريعة، ومستحضرات حلوى النعناع التي تذكي النفس، ومنتجات الحبوب النشوية، واللبان الخالي من السكر، ومخلوطات الكاكاو، والحلوى المجمدة، والحلوى الهلامية، ومشروبات الحليب، والفيتامينات المتعددة والمستحضرات الصيدلانية التي

تصرف دون تذكرة طبية، ومخلوطات المخفوق اللبني، والمشروبات الخفيفة كالببسي والكولا والسفن أب، مشروبات الشاي والقهوة، المعجنات، الزبادي.

لقد ظلت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية في إطلنطا تتابع المشكلات المرتبطة بأسبارتام لوقت طويل، وقد اكتشفت أنه يسبب لبعض الناس الصداع أو خفقان القلب أو تورم الوجه أو العينين أو اليدين أو الأقدام مع مشكلات أخرى. كما اكتشفت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين لهم تاريخ مرضي مع الاكتئاب تظهر لديهم أعراض أكثر خطورة عند تناولهم ٣٠ مليجراماً فقط من الأسبارتام في اليوم.



## المرض الليفي الكيسي للثدي

### Fibrocystic Disease of The Breast

مرض الليفي الكيسي للثدي، هو عبارة عن كتل مستديرة في الثدي، إما صلبة وأما لينّة وتتحرك بحرية وغير ثابتة كما هو في أورام السرطان. وهذا المرض تصاب به النساء عادة في سن الإنجاب، تقول الإحصاءات الأمريكية أن ٥٠% من النساء البالغات مصابة بهذا المرض. تشمل الأعراض لهذا المرض الشعور بالألم عند لمس الثدي واحتوائه على كتل، وعادة يزداد الألم وعدم الارتياح قبيل نزول العادة الشهرية. يقوم عادة الجهاز اللمفاوي بجمع السوائل من أنسجة الثدي ونقلها إلى خارج الثدي، لكن إذا زادت كمية السوائل عن الحد الذي يستطيع هذا الجهاز التعامل معها، فإن فراغات صغيرة في الثدي تمتلئ بهذه السوائل، ثم يحيط النسيج الليفي بهذه السوائل وتزداد ثخانتها كالندب، مكوناً أكياساً، يتورم الكثير منها قبل نزول العادة الشهرية وأثنائه، ويؤدي الضغط الناتج عن هذا إلى الشعور بالألم. يؤدي وجود هذه الأكياس إلى ظهور المزيد منها.

كما يمكن أن يؤدي ضغط إحدى الكتل على الغدد اللبنية إلى حث الغدة النخامية على إفراز المزيد من هرمون الحليب (البرولاكتين)، الذي يؤدي بدوره إلى إفراز اللبن من الثدي. قد تتكاثر الغدد المفرزة للبن، وتحمل اللبن إلى داخل الأنسجة اللببية الداعمة، مما يؤدي إلى تكون المزيد من الأكياس الثديية. عادة ما تتغير أحجام هذه الأكياس، ولكن المطمئن أنها حميدة، وعادة ما يكون الكيس مؤلماً عند لمسه، وهو يتحرك بحرية على النقيض من الكتل السرطانية التي لا تتحرك بحرية ولا يكون مؤلماً عند لمسه، ولا يشفى تلقائياً كما في الأكياس الثديية. معظم الأكياس اللببية الثديية غير ضارة، ونحن نعرف أن التكوين الطبيعي للثدي له ملمس تكتلي، ومع



ذلك فإن هذا لا يعني إهمال أي كتلة تظهر في الثدي، حيث ينبغي على كل امرأة أن تعتاد اللمس الطبيعي لثدييها، حتى تتمكن من كشف أي كتل جديدة. وينبغي عليها أن تقوم بفحصها مرة كل أسبوع، وإذا ظهرت أي كتل جديدة وقت نزول العادة الشهرية، فينبغي حينئذ استشارة الطبيب في الحال. يقوم الطبيب بفحص بسيط لهذه الكتل باستخدام إبرة دقيقة يقوم بمحاولة إخراج السائل من الأكياس اللبئية، فلو كان هناك سائل فهذا يعني أنه كيس. كما يوصي الطبيب عادة بإجراء أشعة إكس على الثديين لاستبعاد وجود أورام سرطانية.

### علاج المرض الليفي الكيسي للثدي:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية الصيدلانية المشيدة. وهي:

يوجد داء يعرف باسم دانوكرين وتجارياً باسم دانا زول، وهو هورمون يعمل من خلال الغدة النخامية، ونشاط المبيض الذي يقلل من كمية الأستروجين في الثديين، مما يؤدي إلى انكماش الكتل.

ثانياً: الأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستخدمة لهذا المرض هي:

١ - توت الحجال Squaw vine:

يعرف أيضاً بعنب الحجال، وهو عشب دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، له أوراق دائرية لامعة وساق تحمل أزهاراً بيضاء وعنبات صغيرة حمراء زاهية، يعرف النبات علمياً باسم *Mitchella repens*. والجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية والعنبات التي تحتوي على جلوكوزيدات وصابونينات وحموض عفصية. يستخدم توت الحجال لتسريع الولادة، وله مفعول مقو للرحم والمبيضين، وكذلك يساعد على عدم انتظام الدورة الشهرية، وكذلك يفرج آلام الحيض ومدر للحليب. كما أنه يفيد الحلمات المتقرحة. يستعمل هذا النبات لعلاج مشكلات المرض الليفي التكييسي للثدي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.

موسوعة خاير احب الالعشاب





## ٢- حشيشة القنفذ Echinacea:



عشب معمر ذو أزهار بنفسجية، ومنه أنواع ولكن أفضلها النوع الذي يعرف علمياً باسم *Echinacea purpurea*. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور. تحتوي الأزهار والجذر الكاميدات (أيزوبييتيلاميدات)، وكذلك أسترات حمض الكافئين (إيكالوزيد وسينارين)، كما تحتوي على متعددات السكريد وزيت طيار (هومولين) وكذلك بيتاين. تستخدم على نطاق واسع في الطب الأمريكي والأوروبي، وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم التي بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة

الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أنها مضادة حيوية. تستخدم لعلاج ألم الأسنان والتهاب الحلق. كما تستخدم لعلاج المرض الليف الكيسي للثدي، يوجد منها مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً.

## ٣- النفل البنفسجي Red clover:



ويعرف بنفل المروج، وهونبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم. له ساق منتصب شعراء وأوراق عليها علامة هلالية وأزهار جميلة ذات لون بنفسجي، يعرف النبات علمياً باسم *Trifolium pratense*. الجزء المستخدم من النبات رؤيسات الأزهار، التي تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار بما في ذلك سالييلات المثيل وكحول البنزيل. كما يحتوي على سيتوستيرون

ونشاء وكذلك حموض دهنية والفلافونيات الموجودة في الأزهار هي مولدة للأستروجين. يستخدم النفل البنفسجي لعلاج المرض الليف الكيسي للثدي، ويوجد منه مستحضر مقنن يستعمل بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٤- البوصير الأبيض Mullein:

يعرف أيضاً باسم آذان الدب، وهو نبات عشبي ثنائي الحول يصل ارتفاعها إلى مترين، ذو أوراق رمحية وسنابل من الأزهار الكثة الصفراء. يعرف النبات علمياً باسم *Verbascum thapsus*. الجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار التي تحتوي على فلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحمض العفص. يستخدم البوصير الأبيض لعلاج السعال والنزلات البردية وعلاج التهابات القصبيات الهوائية.

تستعمل لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي، حيث يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



موسمجة خمار لوط الا عشاب



### ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين أ: هذا الفيتامين ضروري من أجل قنوات الثدي، يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً في حالة الحمل.
- ٢- عشب البحر: وهو غني جداً باليود الذي يرتبط نقصه بحدوث المرض. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠-٢٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.
- ٣- فيتامين ج: يعد من أهم الفيتامينات، حيث يحمي الجهاز المناعي.
- ٤- زيت زهرة الربيع: هذا الزيت يتميز بأنه يقلل من حجم الكتل في الثدي. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.
- ٥- فيتامين هـ: يقوم على وقاية أنسجة الثدي لقدرته المضادة للأكسدة. يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- يجب أن يتضمن الغذاء المواد الغنية بالجرمانيوم، مثل فطر عيش الغراب والبصل والثوم، حيث إن الجرمانيوم يساعد في وصول الأكسجين إلى الأنسجة.
- ٢- ابتعدي عن القهوة والشاي أو الكولا والشيكلات، حيث إن هذه المشروبات تحتوي على الكافئين الذي تم الربط بينه وبين المرض الليقي الكيسي للثدي.
- ٣- تجنبي اللحوم الحمراء والمنتجات المحتوية على دهون حيوانية مشبعة وزيوت القلي والأطعمة المقلية والسكر والملح والمنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض.
- ٤- تناولي غذاء كثير الألياف وقليل الدهون، وتناولي الكثير من الخضراوات غير المطهية بما في ذلك البذور والمكسرات النيئة، التفاح والموز والعنب والجريب فروت والزبادي.



## المشكلات الصحية أثناء فصل الشتاء

### Health Problems During Winter Time

لكل فصل من فصول السنة الأربعة مشكلاته الصحية. إلا أن فصل الشتاء هو الأكثر أذى لصحة الإنسان؛ ففي هذا الفصل تنشط الفيروسات والميكروبات التي تصيب الإنسان بالعدوى، ونلاحظ ذلك كثيراً في المستشفيات التي تكتظ بالمرضى، وبالأخص الأطفال الذين لا يتحملون صقيع الشتاء فتنتابهم الالتهابات، سواء في الحلق والقصبة الهوائية وجهاز التنفس، وبالأخص الرئتين. حيث يسهل على البكتيريا والفيروسات غزو أجسام هؤلاء الأطفال، ويتبع في الجهاز المناعي نتيجة لعدم حصولهم على الغذاء المناسب، الذي يقوي جهاز المناعة ومن ثم الدفاع عن الجسم من الميكروبات والفيروسات المهاجمة، ويدل ذلك على سماع السعال والعطاس بشكل ملفت للانتباه، خاصة في صلاة الجمعة حيث تكتظ المساجد بأعداد كبيرة من الأشخاص المصابين بالعدوى الجرثومية والفيروسية وعدم أخذ الاحتياطات اللازمة لذلك.

هناك أسباب عديدة للمشكلات الصحية، التي يتعرض لها الإنسان في فصل الشتاء البارد، وهي:

أولاً: في فصل الشتاء البارد يحتاج الناس إلى تدفئة أجسامهم من البرد، فالكثير منهم يستخدم الحطب وشبة النار وكثير من الناس يختنقون موتاً بسبب تسممهم بغاز أول أكسيد الكربون، وبالأخص عندما توصل الأبواب والنوافذ للحفاظ على درجة حرارة الغرفة، ثم ينامون ويختنقون بهذا الغاز ومن ثم يموتون. وكم من قصص كثيرة حدثت الوفاة فيها بسبب الاختناق بغاز أول أكسيد الكربون الناتج من الفحم أو الحطب.



قد لا يكون سبب الوفاة من جراء غاز أول أكسيد الكربون، ولكن قد يكون نتيجة أن الحطب أو الفحم، هو لأحد النباتات السامة التي تتصاعد المواد السامة في دخان الحطب أو الفحم، ونضرب مثلاً معروفاً على مستوى العالم، فمثلاً هناك نباتان مشهوران وهما يزرعان في مختلف مناطق المملكة. في الحدائق العامة وفي جزر الشوارع وفي حدائق المنازل، وهذان النباتان أحدهما يعرف بالدفلة الصفراء الذي يعرف علمياً باسم *Thevetia nerifolia* من الفصيلة الأبوسياناسي *Apocyanaceae*.

جميع أجزاء هذا النبات سامة بما فيها جذع النبات. وأن النبات يوجد على هيئة أشجار يمكن أن يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار إذا لم تقلم. في فصل الصيف يشتد الحر فيموت النبات، ثم يأتي عمال الأمانة ويحملون هذه الأخشاب إلى خارج المدينة، وكذلك النباتات التي تزرع في المنازل تقطع عند جفافها من قبل أصحاب المنزل وترمى أمام منازل البيوت، وهنا تكمن الخطورة حيث يقوم بائعو الحطب بالتجوال في الحدائق وبين البيوت لجمع مثل هذه الأخشاب، ويدخلونها ضمن الحطب الذي يبيعه في فصل الشتاء. طبعاً أنا لا ألوم جامعي الحطب لأنهم لا يعرفون على الإطلاق أن هذا النوع من الحطب سام. وعندما يبيعون الحطب في فصل الشتاء ويشعل فيه من قبل المشتري بغرض التدفئة أو الطبخ أو الشوي تكون الكارثة، فكل من يتعرض لسم دخانه يموت، وكل من يأكل لحماً مشوياً على فحمه يموت كذلك. وقد سمعنا أناساً يتسممون ويموتون نتيجة أكلهم لحماً مشوياً على نار هذا النبات، وعادة لا يعرفون السبب ويعزون سبب التسمم والموت إلى تسمم بكتيري أو فيروسي أو فطري، مع أن التسمم كان بسبب هذا النوع من الحطب أو الفحم.

النبات الثاني وهو الدفلة الحمراء أو البيضاء الذي يعرف علمياً باسم *Nerium oleander* من الفصيلة نفسها، وهو منتشر كنبات زينة مثله مثل الدفلة الصفراء، وهذا النبات ينمو على هيئة شجيرات يصل ارتفاعها إلى أربعة أمتار، وله جذع خشبي مثله مثل أي شجرة، وهو أيضاً من النباتات المستوردة، وكثير من هذا النبات يموت في فصل الصيف نظراً لارتفاع درجة الحرارة. وطبعاً ما ينطبق على نبات الدفلة الصفراء ينطبق على هذا النبات في كل شيء.



ثانياً: كثير من الناس في فصل الشتاء القارس لا يتخذون الاحتياطات اللازمة لتدفئة أجسامهم خارج المنزل، فالكثير من الناس يعتقد أن تدفئة الرأس فقط هو الأساس، ويهملون تدفئة أقدامهم وصدورهم، وهي في الحقيقة الأساس التي تجلب البرد إلى جسم الإنسان، فالأعصاب الموجودة في الجسم تنتهي في أطراف الأقدام، ولذلك لا بد لهذه الأطراف من تدفئة جيدة، لأن برودتها تعني برودة كل الأعصاب التي تنتشر في جميع أجزاء الجسم، وعليه فإنه يجب الاهتمام بتدفئة الأقدام ولبس جوارب جيدة خلال فصل الشتاء، وعدم المشي حافياً أو لبس الأحذية دون جوارب. وقد لاحظت كثيراً من الناس يضعون على رؤوسهم أغطية كثيرة، فإذا نظرت إلى قدميه وجدته حافياً أو لابساً حذاء (أبو أصبع)، وتراه يرتعد من البرد، والسبب برودة القدمين، التي تؤثر على الجسم بالكامل، نلاحظ أن كثيراً من الناس يشكون في فصل الشتاء من آلام في ركبهم، وفي أسفل الظهر، وفي الأقدام، وهذه المشكلات تعود إلى عدم أخذ الحيلة في تدفئة المناطق الهامة في الجسم مثل الأطراف والصدر.

ثالثاً: كثير من الناس يدفئون أنفسهم داخل المنزل أو داخل المكتب أو حتى في السيارة بشكل كبير لدرجة أن الحرارة تكون مرتفعة جداً، ثم يخرج إلى الخارج فجأة فيقابه البرد الشديد، ومن ثم يصاب برودة الفعل بين الحرارة الزائدة داخل المنزل أو المكتب أو السيارة والبرودة خارج هذه الأماكن، لدرجة أن كثيراً منهم يصاب (بأبو الوجيه) الذي يحدث في أحد الفكين في الوجه الذي يؤثر على الفم والعين والفك نفسه. كما يحدث مرض التصلب اللويحي أيضاً نتيجة هذا التناقض في درجات الحرارة. كما أن الأنف والفم والأذنين تتأثر بذلك، فيحصل احتقان في الأنف والأذن والحنجرة وتحدث الالتهابات، ولذا يجب الموازنة بين درجة حرارة المنزل وبين درجة الحرارة خارج المنزل لتفادي مثل هذه المشكلات.

رابعاً: كثير من الناس الذين يصابون بالعدوى الجرثومية أو الفيروسية، وهي من الأمراض المعدية جداً لا يأخذون الاحتياط عند عطسهم أو عند الكحة، بحيث يغطون أنوفهم عند العطس أو الكحة، تلافياً لتجنب عدوى الأشخاص الجالسين مع المريض، حيث إن رذاذ العطاس والكحة يكونان محملين بالملوثات من الجراثيم أو الفيروسات، التي تنتقل للغير عن طريق العطس والسعال. ونلاحظ كثيراً من الناس لا يلقون

اهتماماً بتغطية أنوفهم عند العطس أو السعال، ومن ثم تتفاقم العدوى وبالأخص في التجمعات مثل وسائل النقل بالأتوبيسات أو الطائرات أو الصلاة في المساجد.

خامساً: قلة تهوية المنازل في فصل الشتاء، فكثير من الناس يوصدون النوافذ والأبواب، ولا يسمحون لنسمة الهواء بالدخول إلى المنزل خوفاً من البرد، ثم يدفنون المنزل بجميع وسائل التدفئة. وحيث إن كثيراً من الجراثيم تعيش في المكيفات فعند ارتفاع درجة الحرارة في الغرفة تخرج من المكيفات وخاصة المكيفات التي لم يتم تنظيفها أو صيانتها لمدة طويلة، وقد حدثت وفيات كثيرة نتيجة لهذا النوع من الجراثيم. ويجب فتح النوافذ بين مدة وأخرى لإدخال هواء جديد إلى المنزل تضادياً لقلة الأكسجين في المنزل.

سادساً: يشتد الربو عند كثير من مرضى الربو في الشتاء؛ حيث إن مريض الربو أكثر عرضة من غيره في أخذ العدوى الفيروسية أو الجرثومية من الغير، ومن المعروف أن الجهاز المناعي عند هذه الفئة من الناس ضعيف، ومن ثم يأخذون أي عدوى بأسرع وقت. كما أن الجهاز التنفسي لديهم يختلف عن الآخرين، فأني عدوى بكتيرية أو فيروسية قد يكون لها أكبر الأثر لدى هذه الفئة. ويجب أن يأخذوا احتياطاتهم في عدم الجلوس مع أناس مصابين بالأنفلونزا أو التهاب الرئة وما شابه ذلك؛ نظراً لأن أي عدوى قد تسبب مضاعفات كبيرة على الرئة وعلى الجهاز التنفسي بشكل عام.

سابعاً: الغذاء أحد الأسباب الهامة. فالتغذية في فصل الشتاء القارس لا بد أن تكون جيدة، وذلك لإمداد الجسم بجميع المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم التي تزوده بالمواد البروتينية والأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات والمواد الكربوهيدراتية؛ حيث نقص هذه المواد تجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض، وكذلك عدم تحمل الجسم للبرد الناتج عن سوء التغذية، وبالأخص الأشخاص ضعيفي البنية والكبار في السن، والأطفال، هذه الفئة بالإضافة إلى الناس الذين يعانون من أمراض القلب وتصلب الشرايين يكونون أكثر عرضة للوفاة نتيجة للبرد القارس، وقد قرأنا قبل أيام الوفيات التي حدثت في إحدى المدارس في شمال المملكة من جراء البرد القارس.

ثامناً: يسبب الصقيع انكماش الجلد وتشققه وبالأخص فوق الكعب، ولذا يجب استخدام مرطبات مثل الفازلين أو الجلوسرين بالنسبة لتشقق الأقدام من الخلف، يمكن عمل لبخة من مسحوق الحلبة الناعم مع الماء على شكل عجينة مرة في اليوم.

## الاحتياطات الواجب اتخاذها للحيلولة دون أعراض البرد:

- ١- يجب على الأشخاص المصابين بعدوى فيروسية أو بكتيرية اتخاذ تدابير وقائية عند عطسهم وسعالهم، عندما يكونون في صحبة الآخرين، مثل تغطية أنوفهم وأفواههم عند العطس بمناديل، وترمي المناديل بعيداً عن الناس.
- ٢- أخذ الاحتياطات في تدفئة أهم جزء في الإنسان، وهي الأطراف والصدر، وعدم استعمال الأحذية دون جوارب في الشتاء.
- ٣- عند الخروج من المكان المدفأ سواء كان المنزل أو المكتب أو السيارة الاحتياطات عند الخروج إلى خارج تلك الأماكن، وذلك بتغطية الأنف والفم جيداً؛ لأن استنشاق الهواء البارد جداً له تأثيره على الفم ولهاة الزور والحلق والجهاز التنفسي بشكل عام.
- ٤- لا بد من الغذاء الجيد الذي يحتوي كل احتياجات الجسم من البروتين والكربوهيدرات والأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والمعادن.
- ٥- الإكثار من شرب المواد الساخنة مثل الحساء الغني بالبروتينات مثل العدس، وكذلك شرب الزنجبيل، فالزنجبيل له دور كبير في تنشيط الدورة الدموية وتدفئتها. كما أنه يقاوم الجراثيم والفيروسات التي تحاول مهاجمة الجهاز المناعي. كما أنه يطرد كل السموم من جسم الإنسان. كما ينصح بشرب القرفة الصينية وليست السيلانية، حيث إنها تنشط الدورة الدموية ومطهرة ضد أنواع البكتيريا والفيروسات.
- ٦- الإكثار من شرب عصير الليمون والفواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفي والأترنج والليمون الهندي المعروف بالجريب فروت أو ليمون الجنة؛ حيث إن هذه الفواكه تحتوي على فيتامين ج الذي يقوي جهاز المناعة والمضاد للأكسدة في جسم الإنسان.
- ٧- الإكثار من طعام البصل والثوم، حيث إنهما يحتويان على مضادات حيوية طبيعية لا توجد في أي عشب آخر، ويمكن مضغ غصن من البقدونس بعد الطعام للتخلص من الرائحة أو مضغ حبتي فول منبت أو بضع حبات من الكزبرة.

٨- الإكثار من استعمال الفلفل الأحمر لمن لا يعانون من تقرحات في المعدة أو الأثني عشر والقولون؛ حيث إنها تحتوي على كمية ممتازة من فيتامين ج السابق ذكر فوائده.

٩- يجب أخذ الاحتياطات من عدم قرب الأطفال من الجمر للناس الذين يستخدمون الفحم في التدفئة؛ لأن كثيراً من الأطفال عادة ما يتعرضون للحروق في غياب الأهل، وقد حدثت مآسٍ كثيرة لكثير من الأطفال.

١٠- عند شراء سخانات للتدفئة فيجب أخذ الحرص والدقة في شراء الأجهزة المناسبة للتدفئة؛ لأن كثيراً من المدافئ تنفجر إن لم تكن من الصناعات المتميزة. كما ينصح بعدم شبك المدافئ في توصيلات، ويجب شبكها في الفيش الأصلي، حيث إن التوصيلات عرضة للانحراق.

١١- حذار من استخدام البطانيات الكهربائية، فقد سببت مآسي كثيرة.





## المياه البيضاء في العين ومضادات الأكسدة Cataracts and Antioxidant

مع التقدم في السن من الطبيعي أن يحدث للعيون بعض التغيرات البسيطة، ولكن بالنسبة للأشخاص الذين أصيبوا بالمياه البيضاء ( البروتينات التي تتراكم داخل عدسة العين ) ، فإن فقدان البصر قد يكون أكثر صعوبة. إن وضع نظارات شمسية وعدم التدخين قد يقللان من خطر المياه البيضاء. لكن هناك بالطبع استراتيجية أفضل، وهي تناول المزيد من الفواكه والخضر، كما ينصح الأستاذ الدكتور آلان تيلور مدير معمل التغذية وبحوث البصريات في جين ماير في مركز أبحاث هيئة الزراعة الأمريكية للتغذية البشرية والشيخوخة في جامعة تافتس في بوسطن. حيث تحتوي هذه الأغذية على أنواع من المركبات الوقائية يمكنها أن توقف تلف العيون قبل أن تتال المياه البيضاء فرصة في التكون. إن العيون معرضة بشكل دائم لأي هجمات للجذور الحرة، وهي جزيئات أكسجين ضارة قد فقدت الإلكترونات وتقضي حياتها في الجسم باحثة عن تعويض. إنها تمسك بالالكترولونات الزائدة أينما استطاعت ذلك، وتتلف الخلايا السليمة كلما تمكنت من صيدها. وإحدى الطرق لوقف هذا التلف أن يملأ الإنسان جسده بمضادات الأكسدة مثل البيتاكاروتين، وفيتامين ج وفيتامين هـ، حيث إن كلاً من هذه المركبات يعوق تأثير الجذور الحرة، كما يقول دكتور تيلور. يعد السبانخ من الخضراوات الورقية الخضراء الذي يعمل على تقوية العيون بشكل فاعل. لقد أظهرت الدراسات أن السبانخ قد يكون واحداً من أفضل الدافعات ضد المياه البيضاء. وفي إحدى الدراسات التي استمرت اثني عشر عاماً وأجريت على أكثر من ٥٠,٠٠٠ من الممرضات، وجد باحثو هارفارد أن السيدات اللاتي حصلن على أعلى نسبة من الجزرانيات وهي أصباغ النباتات الطبيعية مثل البيتاكاروتين

في غذائهم كان احتمال إصابتهم بالمياه البيضاء أقل بنسبة ٣٩٪ عن اللاتي تناولن كميات أقل. وعندما فحص الباحثون أغذية تحتوي على هذه الجزرانيات، وجدوا أن السبانخ كان هو الأكثر وقاية. لقد وجد أن السبانخ والكرنب والبروكلي والخضر الأخرى ذات الأوراق الخضراء لا تحتوي على نسبة عالية من البيتاكاروتين فقط، بل إنها تحتوي أيضاً على اثنين آخرين من الجزرانيات، هما مركب ليوتين وزيكسانثين؛ اللذان يتركزان في سوائل العيون. وهذا يعني أنك تحصل على أغلب الوقاية مباشرة، حيث تكون في أمس الحاجة إليها على الرغم من أن المقدار اليومي من فيتامين ج هو ٦٠ ملجم، إلا أن الدكتور تايلور ينصح بزيادة هذه الكمية إلى ٢٥٠ ملجم لحماية العيون إلى الحد الأقصى، ومن السهل جداً أن تحصل على هذه الكمية الكبيرة من فيتامين ج في غذائك، حيث إن نصف فنجان من البروكلي يحتوي على ٣٠ ملجم من فيتامين ج وكوباً كبيراً من عصير البرتقال الطازج يحتوي على ٩٠ ملجم من هذا الفيتامين. كما يمكن الحصول على الكثير من هذا الفيتامين من الليمون والفلفل الأحمر والأخضر والطماطم والبطيخ وكرنب بروكسل.

ويعد فيتامين هـ (E) مضاد أكسدة قوياً آخر يقضي معظم حياته في عدسات العيون، ففي إحدى الدراسات التي أجريت على ١٥,٠٠٠ من الذكور وجد باحثو جامعة هارفارد أن الأشخاص الذين تحتوي عيونهم على نسبة كبيرة من فيتامين هـ، يقل لديهم احتمال الإصابة بالمياه البيضاء، عن هؤلاء ممن لديهم كميات أقل من هذا الفيتامين. لكن أتضح أن المشكلة الوحيدة في هذا الفيتامين هي صعوبة الحصول على الكمية الضرورية منه دون تناول المكملات الغذائية؛ لأن هذا الفيتامين يوجد فقط في الأغذية عالية الدهون مثل الذرة وبذور القطن وزيت الفول السوداني. ولكن من الممكن الحصول عليه دون الدهون، وذلك بتناول المزيد من جنين القمح، إن ربع فنجان من جنين القمح يحتوي على أكثر من ٧ وحدات دولية من فيتامين هـ، أي ٢٧٪ من المقدار اليومي أضف إلى ذلك أن اللوز والمنجـه والحبوب الكاملة تعد جميعها مصادر جيدة لهذا الفيتامين. يعد الحليب مع الزبادي والدجاج من أفضل الأغذية التي تقدم وقاية جيدة للعيون على الإطلاق، حيث إن هذا النوع من الغذاء يحتوي على كميات كبيرة من مركب ريبوفلافين، وهو فيتامين يوجد في الحليب والبيض، وهو أحد مركبات فيتامين ب والمعروف عنه أنه يقي من تكون المياه البيضاء. ولقد وجد

الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت على أكثر من ١,٠٠٠ شخص في جامعة الولاية في نيويورك في ستوني بروك أن الأشخاص الذين يحصلون على الكثير من الريبوفلافين أقل احتمالاً لأن يصابوا بالمياه البيضاء عن هؤلاء ممن يتناولون كميات أقل. والسبب في ذلك هو مضادات الأكسدة، فيستخدم الجسم مركب الريبوفلافين في تصنيع الجلوتاثيون وهو مركب قوي يقاوم الجذور الحرة. وعندما لا تحصل على ما يكفي من الريبوفلافين تنخفض نسبة الجلوتاثيون مما يعطي الجذور الحرة الوقت لتدمير وإتلاف العيون. وقد وجد أن معدني النحاس والمنجنيز. حيث يؤخذ النحاس بمعدل ٣ ملجم يومياً والمنجنيز بمعدل ١٠ ملجم يومياً، حيث يعملان على تأخير حدوث المياه البيضاء. كما وجد أن خلاصة بذور العنب مضاد قوي للأكسدة ويعدّ لـ لايسين مهم جداً لتكوين الكولاجين، وضروري لإصلاح العدسات، كما يبطل مفعول أو عمل الفيروسات التي تضر العدسات. ويجب عدم أخذ لـ لايسين لأكثر من ستة أشهر متواصلة كل مرة. ولقد وجد أن مستخلص العنبية (Bleuberry) يحتوي على البيوفلافونيدات التي تساعد في إزالة المواد الكيميائية السامة من شبكية العين.



## المياه الزرقاء في العين Glaucoma

المياه الزرقاء مرض خطير للعين يتميز بارتفاع الضغط داخل العين. وهو الضغط الذي تسببه السوائل داخلية مقللة العين على الأجزاء الأخرى من العين. فإذا لم يتم تخفيف هذا بالضغط فإنه عندئذ يلحق الضرر بالشبكية، ويدمر العصب البصري في النهاية، مما ينتج عنه فقدان البصر، وحتى العمى الكامل، فالمياه الزرقاء أحد الأسباب الرئيسية للعمى. والمياه الزرقاء تحدث خاصة بعد سن ٤٠ سنة، وتتزايد مع تقدم السن. إن نحو ٣٪ من الأمريكيين فوق ٦٥؛ أي نحو ٢ مليون يصابون بالعمى، وتكثر المياه الزرقاء في النساء عنها في الرجال، وأكثر من هم عرضة للإصابة بها من الذين ينحدرون من أصل أفريقي، والمصابون بداء السكري وارتفاع ضغط الدم وقصر النظر الشديد، أو من لديهم تاريخ عائلي لحدوث هذا المرض ومن يتناولون مركبات الكورتيزون.

وتمر الكثير من حالات المياه الزرقاء دون اكتشاف حتى يبدأ فقدان البصر. ومن أعراض المياه الزرقاء بالإضافة إلى العمى هي ضبابية العين، وفقد الرؤية الطرفية، وهالات حول الضوء، وآلام في العين واحمرار، وعندما يتم تشخيصها وعلاجها فإنه يمكن بسهولة التحكم في المياه الزرقاء، ولكن عندما يكون المرض غير مشخص وغير معالج فإن هذا المرض يؤدي إلى العمى، ومن المقدر أن ٥٠٠ ألف من الأمريكيين لديهم مياه زرقاء لم يتم تشخيصها. إن هناك فئتين أساسيتين من المياه الزرقاء، فتدعى الفئة الأكثر شدة لكنها ولحسن الحظ الأقل انتشاراً. جلوكوما الزاوية المغلقة Closed angle glaucoma وتحدث نوبات هذا النوع من المياه الزرقاء عندما تضيق أو تسد الفتحة التي يتم عادة تصريف سوائل العين من خلالها. يكون هذا عادة نتيجة



لضيق أو تصلب قنوات الخروج هذه. وتؤدي إلى ألم شديد وضعف في الرؤية وحتى العمى. ويعد هذا الأمر حالة طبية طارئة تتضمن العلامات التحذيرية لاحتمال حدوث هذه المشكلة الشعور بالألم أو عدم ارتياح العين، خاصة في الصباح وغشي في الرؤية ورؤية هالات حول الأضواء، وعدم قدرة حدقة العين على التكيف في غرفة مظلمة. وتتضمن أعراض النوبة الحادة نفسها ألماً في العين على شكل دفعات، وفقدان الرؤية، خاصة في أطراف مجال النظر، وثبات حدقتي العين في حالة اتساع خفيف وعدم استجابتهما للضوء بشكل سليم، وارتفاعاً حاداً في الضغط الداخلي للعين خاصة في إحداهما. تظهر هذه الأعراض بسرعة كبيرة وقد يصاحبها غثيان وقيء. يمكن أن يصاب النظر بتلف مستديم أثناء مدة قصيرة تصل إلى ما بين ثلاثة وخمسة أيام. مما يعني أهمية العلاج أثناء الأربع والعشرين إلى الثماني والأربعين ساعة الأولى، ولكن أكثر أشكال المياه الزرقاء شيوعاً، الذي يمثل ٩٠٪ من كل الحالات هو Chronic Open angle glaucoma والمعروف بجلوكوما الزاوية المفتوحة المزمنة. لا يوجد إنسداد مادي في جلوكوما الزاوية المفتوحة، وتبدو أجزاء العين طبيعية، لكن مع ذلك فإن تصريف السوائل غير كاف لإبقاء الضغط داخل العين في مستواه الطبيعي. وبينما مستقبل الشكل الحاد للمياه الزرقاء مخيف خاصة الفئات التي يزداد خطر حدوث هذا بينها، فإن المياه الزرقاء المزمنة أكثر غدرًا، لأنها لا تكاد تعطي أي أعراض مطلقاً حتى وقت متأخر جداً للحالة، وربما لا يمكن حينئذ عكس الأضرار التي لحقت بالبصر.

إن أكثر أعراض جلوكوما الزاوية المفتوحة ظهوراً هي فقدان الجزء الخارجي المحيطي لمجال الرؤية أو إظلامه أو انخفاض ملحوظ في الرؤية الليلية أو قدرة العين على التكيف مع الظلام. إن الرؤية الخارجية هي القدرة على الرؤية خارج نطاق زاوية العين. وفقدان تلك القدرة على الرؤية خارج نطاق زاوية العين. وفقدان تلك القدرة يترك للفرد مجالاً للرؤية يشبه النظر داخل نفق. تتضمن الأعراض الأخرى التي يمكن ظهورها صداعاً منخفض الدرجة مزمنًا والحاجة إلى الاستبدال المتكرر للنظارات ورؤية هالات تحيط بالمصابيح الكهربائية.

للمياه الزرقاء أسباب من أهمها الضغوط العصبية ومشكلات الغذاء. وقد تم الربط بين مشكلات الكولاجين، وهو أكثر البروتينات انتشاراً في الجسم والمياه الزرقاء؛ فالكولاجين يعمل على زيادة قوة ومرونة أنسجة الجسم خاصة أنسجة العين. ويسهم شذوذ الكولاجين والأكسجين في مؤخره العين في سد الأنسجة التي يتم في

أثناءها عادة تصريف السوائل الموجودة داخل العين، مما ينتج عنه ارتفاع ضغط داخل العين؛ الذي يؤدي إلى حدوث المياه الزرقاء وفقدان البصر الذي يرتبط بها. وكثيراً ما يصاحب الحالات التي تتميز بحدوث أخطاء في التمثيل الغذائي للكولاجين باضطرابات العين.

### الأدوية العشبية كعلاج لمرض المياه الزرقاء:

يوجد عدد من الأدوية العشبية لها دور كبير في علاج المياه الزرقاء، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

#### ١- الجابوراندي Jaborandi:



وهو نبات معمر الجزء المستخدم منه الوريقات. منذ عام ١٦٤٨م: نوه المعالجون بالطبيعة الأسباب إلى قدرة هذا العشب على علاج أمراض العيون وفي عام ١٨٧٥م، تم استخلاص مركب البيلوكارين من وريقات نبات الجابوراندي وصنع عام ١٩٣٠م، وحيث إن البيلوكارين يخفف من الضغط داخل العين فهو يوصف على هيئة قطرة لعلاج الأنواع المختلفة من المياه الزرقاء. يظهر تأثير الاستخدام الواحد في مدة أقل من ١٥ دقيقة، ويستمر في حماية العين لمدة ٢٤ ساعة.

#### ٢- البطاطس الكفرية Kaffir Potato:



يحتوي هذا العشب على مركب الفورسكولين Forskolin الذي يسبب انخفاضاً في ضغط العين الداخلي، وأثبتت الدراسات أن مستحضرات الفورسكولين في صورة قطرات للعين تقلل ضغط العين بطريقة ملحوظة في أثناء ساعة واحدة.

### ٣- المردقوش Oregano:



وهو نبات عطري يحتوي على زيت طيار يتكون من الكارفاكول وثايمول وبيتا بايسابلوين وكاريوفيللين ولينالول وبورنيول وستيرول وراتنج. لقد أقر المعالجون بالأعشاب الحصول على الكثير من الأغذية التي تحتوي على مضادات الأكسدة لمنع حدوث المياه الزرقاء. مضادات الأكسدة هي مواد تعادل ذرات الأكسجين ذات النشاط العالي الموجود طبيعياً في الجسم، التي قد

تؤدي إلى تكوين هذا المرض. وحيث إن المردقوش يعد من بين أغنى مصادر مضادات الأكسدة، ويمكن استخدام ملء ملعقة طعام من المردقوش المجفف وإضافته إلى ملء كوب ماء مُغلي وتصفيته بعد عشر دقائق، ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم.

### ٤- عنب الأراج Bilberry:

لقد أقر العشابون أن عنبات هذا النبات يستعمل لكل علة في العين، والمياه الزرقاء ليست مستثناة من ذلك. وقد وجد أن عنب الأراج يحتوي على مركبات تدعى أنثوسيانوسيدات Anthocyanosides. وهذه المركبات تعوق تكسير فيتامين ج؛ الذي يساعد على أداء عمله، ومن ثم حماية العينين من المياه الزرقاء. لقد أقر كل من جوزيف بيزورنو أخصائي الطب الطبيعي، رئيس جامعة باستير في سياتل ومايكل





مواري أخصائي الطب الطبيعي المشاركان في تأليف كتاب بعنوان Atextbook of Natural Medicine أقرأ باستعمال غب الأحراج وأنواعه الأخرى مثل التوت الأزرق كوقاية وعلاج. يمكنك عمل عصير من هذه النباتات وشربه مرتين في اليوم.

#### ٥- العرقون Eyebright:



العرقون عبارة عن عشب زاحف. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، يحتوي العرقون على جلوكوزيدات الأبريدويد وأحماض العفص وزيت طيار وحمض الفينوليك. يستخدم العرقون لشد الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يخفف الالتهابات الخاصة بالملتحمة والتهاب الجفن، وأي مشكلات في العين والأذن الوسطى والجيوب الأنفية والممرات الأنفية.

#### ٦- كيس الراعي Shepherd's Purse:

نبات حولي. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونيات ومنتجات الببتيد والكلولين، والأستيكرولين والهستامين والتيرامين. يعد هذا العشب من الأعشاب المضادة للأكسدة، وقد استعمل تقليداً لتنوير البصر حسب متخصص علم العقاقير البرت لونج الحاصل على الدكتوراه الذي اقترح إضافة القليل من كيس الراعي للشاي المفضل لديك.





## المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية الهامة في علاج المياه الزرقاء، وأهمها ما يأتي:

- ١- كولين: يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠ ملجم يومياً وهو مهم للعين والمخ.
- ٢- جلوتثيون: يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً على معدة خاوية، وهو مضاد قوي للأكسدة، يقي العدسة ويحافظ على الكمال الجزئي للأياف غشاء العدسة.
- ٣- الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا ٣: وهو يقي ويساعد في إصلاح الأنسجة والخلايا الجديدة.
- ٤- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٤٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو يقي ويساعد في إصلاح الأنسجة والخلايا الجديدة.

## تعليمات مهمة لمرضى المياه الزرقاء :

- ١- تجنب إجهاد العين لفترات طويلة مثل مشاهدة التلفزيون والقراءة واستخدام الكمبيوتر. وإذا كان يحتم عليك القيام بأعمال من مسافات قصيرة لأي مدة زمنية، فخذ فترة راحة دورية. وأرفع عينك كل ٢٠ دقيقة، وركز النظر على غرض معين بعيد لمدة دقيقة.
- ٢- تجنب الدخان والجلوس مع المدخنين والقهوة والشاي والنيكوتين والكحول، وكل المشروبات التي تحتوي على كافئين.
- ٣- تناول كميات قليلة فقط من السوائل في أي وقت.
- ٤- تجنب تناول جرعات كبيرة من فيتامين ب ٣ أكثر من ٢٠٠ ملجم يومياً.
- ٥- اتبع تعليمات طبيبك وتناول جرعات كبيرة من فيتامين ج لكن فقط تحت الإشراف الطبي.





الميلاتونين هرمون يفرز من غدة صغيرة في حجم حبة الترمس توجد في المخ تعرف بالغدة الصنوبرية. والميلاتونين يوجد في جميع خلايا كل كائن حي. إن هرمون الميلاتونين مسؤول عن تنظيم الإيقاع الحيوي في كل من الإنسان والحيوان. وفي الإنسان فإن عملية إفراز الميلاتونين تحدث حيث تواجه أعيننا الظلام، وهو سبب إحساسنا بالنعاس أثناء الليل. أما في الحيوان فيضمن الميلاتونين حدوث عملية التناسل وعملية تغيير الجلد في الوقت الأمثل لها من العام.

إن الشيء المعروف عن هرمون الميلاتونين هو عمله كمنظم للوقت وبقدرته على جلب النوم وتقليل الاضطرابات النفسية والذهنية، وهناك دراسات عديدة تشير إلى أن الميلاتونين له تأثيرات أخرى مثل تأثيره المضاد للسرطان والشيخوخة والأكسدة والخصوبة والرغبة الجنسية والجهاز المناعي. لقد وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق لديهم نسبة منخفضة من الميلاتونين بالدم، كما هو الحال لدى جميع الكبار في السن، وقد برهنت دراسات عديدة على أن الميلاتونين من الممكن أن يعالج اضطرابات النوم مثل صعوبة النوم أو البقاء في نوم عميق خاصة لدى المسنين، ونظراً لأن هرمون الميلاتونين يصنع داخل أجسامنا من الحمض الأميني التربتوفان والمادة الكيميائية المخية السيروتونين، فإن مكملات الميلاتونين تكون مفيدة خاصة للأشخاص الذين استخدموا مكملات التربتوفان بنجاح كمساعد على النوم (مكملات التربتوفان متاحة فقط بتأشيرة طبية في صورة خامس هيدروكسي تريبتوفان)، وعلى عكس الحبوب المنومة فإن الميلاتونين لا يسبب الإحساس بالدوار في الصباح. كما أن للميلاتونين ميزة في أنه يقلل الاضطرابات التي تصيب الإنسان خلال النوم التي تسببها الأدوية مثل

البيتا بلوك كرز والبنزوديازيبينات التي يعرف عنها أنها تعوق إنتاج الميلاتونين بالجسم. كما أنه قد يقلل من الاضطرابات التي تصيب فاقدي البصر أثناء النوم.

كلما تقدم الإنسان بالعمر كلما قل إنتاج الميلاتونين في جسمه، ويقول بعض الباحثين: إنه ليس مصادفة حين يقل الميلاتونين في الجسم تبدأ أعراض الشيخوخة واضطرابات الجهاز المناعي في الظهور. وهناك دلائل كثيرة تقول: إن الميلاتونين يعمل كهرمون مضاد للشيخوخة. ويعزى ذلك إلى دوره كمضاد للأكسدة وأيضاً كباحث عن المؤكسدات الحرة. فالتلف الناتج عن هذه المؤكسدات الحرة يرتبط بالعديد من أمراض الشيخوخة، التي تشمل أمراض القلب والمياه الزرقاء والسرطان. ويعمل الميلاتونين على معادلة أحد أقوى المؤكسدات الحرة بقوة تفوق خمس مرات قوة الإنزيم المضاد للأكسدة، وكذلك تفوق فيتامين هـ مرتين.

وباختلافه عن معظم مضادات الأكسدة فإن الميلاتونين يوجد في كل مكان في الخلية. وبعد المحافظة على معدلات الميلاتونين بالجسم في نفس أهمية الحفاظ على معدلات مضادات الأكسدة الأخرى مثل فيتامين ج وفيتامين هـ والسيلينيوم كعامل مهم في تأخير عمل الشيخوخة والوقاية من أعراضها. يلعب الميلاتونين دوراً معقداً في التناغم بين الهرمونات الأخرى بالجسم خاصة الهرمونات المتعلقة بالتناسل. ففي كل من الإنسان والحيوان يشارك الميلاتونين في تنظيم عملية تصنيع الهرمونات الأستيرويدية بوساطة المبيض، وبالإضافة إلى ذلك فإن التجارب التي أجريت على الحيوانات أثبتت أن الميلاتونين يحفز الغدة الدرقية، التي تنظم عملية معدنة العظام، لذا فإن مستوى الميلاتونين في الدم ربما يكون علاقة أو مؤشراً على قابلية حدوث هشاشة العظام بعد سن اليأس. إن سن اليأس يصاحب عادة بانخفاض شديد وجوهري في إفراز الميلاتونين. ومن المحتمل أن بعض أعراض سن اليأس مثل اضطرابات النوم والإحساس بالتعب تستجيب لمكملات الميلاتونين. وعلاقة الميلاتونين بالهرمون لها أهميتها بالنسبة للسيدات الأصغر سناً. فقد أثبتت الدراسات التي أجريت على الإنسان أن السيدات اللاتي يعانين من متلازمة ما قبل الحيض لديهن مستويات منخفضة من الميلاتونين، خاصة في الأسبوع السابق للحيض. وعلى الرغم من ذلك فإن زيادة الميلاتونين تقلل الخصوبة، ولهذا السبب تم إجراء دراسات على استعمال هذا الهرمون كعامل لمنع الحمل في البلاد الأوروبية.

لقد وجد في التجارب التي أجريت على الحيوانات أن الميلاتونين يعوق تكون ونمو الخلايا السرطانية، ويبطئ من نمو بعض الأورام ويقوي الجهاز المناعي. وقد أثبتت بعض الدراسات أن قلة الميلاتونين تصاحب تقدم مرض السرطان. والشيء الواضح أن الميلاتونين يمنع ارتباط هرمون الأستروجين في الخلايا التي تشمل سرطان خلايا الثدي التي يتم تحفيزها بالأستروجين. وفي دراسة أجريت على السيدات اللواتي يستمر نمو السرطان في أجسادهن بالرغم من علاجهن بالتاموكسيفين وهو مضاد الأستروجين، تحقق تراجع للورم بنسبة ٢٨,٥٪ لدى هؤلاء السيدات بعد تناولهن الميلاتونين بجانب التاموكسيفين، وفي أنابيب الاختبار أوقف الميلاتونين نمو خلايا سرطان الثدي بنسبة ٧٥٪. كما أوقف نمو خلايا سرطان البروستاتا بنسبة ٥٠٪.

وفي دراسة على مصابين بسرطان الكبد في مراحله المتقدمة، الذين عادة ما تكون استجابتهم للعلاج ضعيفة، تم إعطاؤهم ملاتونين بجانب إنترلوكين ٢، وهو عقار يستخدم في العلاج المناعي وكانت النتائج مذهلة، حيث تراجع الورم في ٣٦٪ من الحالات، وقد كان العلاج مؤثراً جداً في حين كان التسمم فيه قليلاً. وفي دراسة أخرى شملت ٢١ مريضاً بسرطان الكلى في مراحله المتقدمة، على الرغم من تناولهم العلاج، وعندما أدخلت الأبحاث الميلاتونين بجانب إنترلوكين ٢ تراجع الورم لدى ٣٣٪ منهم، ولدى ٩ منهم فقط توقف الورم في المرحلة نفسها، ولدى ٥ منهم فقط تقدم المرض، وكذلك كانت سمية الأنترلوكين ضعيفة، والأعراض الجانبية التي غالباً ما تصاحب هذا العلاج كانت نادرة.

إن إضافة الميلاتونين إلى دواء علاج السرطان المعهود يحسن من نتيجة العلاج، وفي الوقت نفسه يقلل من سميته، وقد يطيل أعمار مرضى السرطان الذين يتقدم فيهم المرض على الرغم من تناول العلاج الدوائي.

### ما هي المصادر الغذائية التي يوجد بها هرمون الميلاتونين؟

يوجد الميلاتونين بكميات قليلة في القمح والشعير والأرز والذرة. ويتوافر كغذاء تكميلي في متاجر الأطعمة الصحية والصيدليات على هيئة أقراص وكبسولات وشراب وفي جرعات تبدأ من ١ مجم.



## ما هي الأعراض الجانبية للميلاتونين؟

إن زيادة الميلاتونين تؤثر على فاعلية هرمونات أخرى، فقد وجد أن زيادة الميلاتونين تقلل الرغبة الجنسية وتعوق الخصوبة، فزيادة الميلاتونين قد تزيد هرمون البرولاكتين، الذي يقلل الرغبة الجنسية عند الرجال.

يجب عدم تناول مكملات الميلاتونين إلا تحت إشراف طبي، خصوصاً للحوامل والمرضعات والأطفال والأشخاص الذين يحاولون الإنجاب، والأشخاص ذوي الخل الهرموني، والأشخاص الذين يتعاطون الهرمونات الأسترويدية، والأشخاص ذوي الحساسية الشديدة أو الاضطرابات المناعية مثل سرطان الخلايا اللمفاوية وسرطان الدم، والأشخاص المصابين بالاكتئاب أو الذين يتناولون مضادات الاكتئاب. ويجب عدم استخدام الميلاتونين إلا تحت إشراف مختصين.





الناصور

Fistula

ويسميه بعض الناس «الناصور» وهو قناة عميقة، وأحياناً معوجة غير سوية، تنمو نمواً غير طبيعي داخل الجسم. وقد تبدأ من داخل الأنسجة العميقة متخذة طريقها إلى خارج الجسم من خلال فتحة في الجلد، أو قد تشكل اتصالاً غير سوي بين عضوين داخليين، فقد توصل عضواً عميقاً كالمعدة مع السطح الخارجي. وفي بعض الأحيان يسحب الناصور القيح (الصديد) من خراج عميق، أو قد يوصل بين عضوين مجوفين مثل المثانة والمستقيم. والناصور يحدث من جراء الجروح والأمراض. وهناك من النواسير ما له فتحتان ظاهرتان، وتعرف بالناصور الكامل. ومن أنواع الناصور المنتشرة: الناصور الشرجي ويكون بفتحة ظاهرة أو باطنة وعلى شكل حذوة حصان، والناصور المثاني، والناصور الحيشومي، والناصور الهوائي المتصل بالحنجرة.

### علاج الناصور:

يجب قبل علاج الناصور تنظيفه جيداً وتطهيره؛ ثم يعالج بأخذ كميات متساوية من كل من جذور الخواجوا، وهو متوفر لدى العطارين، ويسحق سحقاً ناعماً، وبذور الحلبة وتسحق أيضاً سحقاً ناعماً، ثم يمزج ملء ملعقة من كل منهما مزجاً جيداً ويخلط المزيج بعسل النحل الأصلي حتى يكون على هيئة مرهم، ثم يوضع على الناصور ويوضع عليه لاصق ويغير كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

يمكن استخدام طريقة أخرى، وهي أخذ ملء ملعقة من مسحوق قشور ثمار الرمان الجافة، وخلطها مع ملعقة مسحوق مرة، ثم يخلط المزيج بعسل نحل نقي، ليصبح مثل المرهم، ثم يوضع على الناصور، ويوضع عليه لاصق ويعاد كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

وهناك وصفة ثالثة وهي خليط مكون من الصبر (Aloe) والعفص والعنزروت؛ بحيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق كل منهم وتخلط جيداً، ثم ينظف الناسور بالماء الدافئ وينشف، ثم يطهر بأي مطهر، ويوضع مزيج المواد المذكورة أعلاه على الناسور، ويوضع عليه لاصق، وتكرر هذه الطريقة كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

### تعليمات يجب اتباعها:

- ١- يجب الاعتناء بنظافة الناسور.
- ٢- يجب الاهتمام بالغذاء، حيث يكثر الشخص من طعام الخضار والفواكه وبالأخص النيئة منها.
- ٣- يجب معالجة أي جروح ظاهرة في الجسم.
- ٤- عدم كي الناسور، حيث قد ينصح بعد المداوين الشعبيين المريض بكي الناسور، وهذا فيه خطورة كبيرة على المريض.
- ٥- حاول علاج الإمساك إن وجد، وذلك باستخدام المليئات الطبيعية، مثل: الصبر والبسيليوم.



## النفس الكريه

### Bad Breath ( Halitosis )

يحدث النفس الكريه عن سوء العناية بنظافة الأسنان أو أمراض اللثة أو تسوس الأسنان، أو تراكم المعادن الثقيلة مثل الزئبق أو الرصاص والزرنيخ والكاديوم، أو عدوى الأنف أو الحلق، وربما الغذاء غير السليم والإمساك، أو داء السكري أو التدخين، أو وجود بكتيريا غريبة في الفم، أو عسر الهضم، أو ربما الهضم غير الكافي للمواد البروتينية، أو اضطرابات الكبد أو التنقيط من مؤخرة الأنف أو تكاثر البكتيريا غير النافعة في القولون.

### علاج النفس الكريه:

ينقسم علاج النفس الكريه إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: ومن أهم الأعشاب المستعملة ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:



تحدثنا بالتفصيل عن البرسيم الحجازي في المجلد الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٦٠. والبرسيم الحجازي يحتوي على الكلوروفيل الذي يظهر القولون؛ حيث يبدأ النفس الكريه عادة. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ حبات قبل الطعام ثلاث مرات يومياً.



## ٢- المر Myrrh:



تحدثنا بالتفصيل عن المر في الصفحة ٥٢٦ من الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والمر يستخدم على نطاق واسع، حيث يستعمل كفسول طبي جيد للأسنان واللثة، يؤخذ نحو ٣ جرام وينقع في نحو

نصف كوب ماء ويترك لينقع لمدة ٤ ساعات، ثم يحرك جيداً ويتمضمض به جيداً لمدة ١٠ دقائق، وبعد ذلك يغسل الفم بالماء الفاتر؛ حيث يقوم بقتل البكتيريا ولثم الجروح في الفم. كما يوجد من المر مضمضة أو غسول يباع في الصيدليات لهذا الغرض، ويوجد منه معجون للأسنان يمكن استخدامه.

## ٣- البقدونس Parsley:



سبق الحديث عن البقدونس في عدد من الأمراض السابقة في هذه الموسوعة. يمضغ غصن البقدونس الطازج بعد تناول الطعام ويعد من أفضل الأعشاب للنفس الكريه، حيث إنه غني بالكلوروفيل، وهي المادة الفاعلة في كثير من أقراص معالجة رائحة الفم.

## ٤- إكليل الجبل Rosemary:



ويعرف بحصى البان؛ وهو نبات معروف لدى الأوروبيين، وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة. وهو نبات معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعها نحو مترين، أوراقه دقيقة خضراء غامقة تشبه أوراق الصنوبر. أزهاره وردية إلى زرقاء. له رائحة عطرية جميلة، يعرف علمياً باسم *Rosemarinus officinalis*. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات الهوائية. تحتوي على زيت طيار أهم مركباته البورنيول والكامفين

والكافور والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات (إبيجنيين وديموسمين) وتحتوي أيضاً على حمض الروزمارينيك وحمض العفص وتربينات ثنائية (بيكروسالفين)، وكذلك روزميريسين. يستخدم حصى البان مَقوً ومنشط وطارد للأرياح وتنعش رائحة النفس. تمضغ بعض من أوراق حصى البان الطازج أو الجاف بعد الوجبات.

### ثانياً: المكملات الغذائية:

تستخدم المكملات الغذائية الآتية:

١- فيتامين ج: يشفي أمراض الفم واللثة ومنع النزيف من اللثة. كما يخلص الجسم من المخاط والسموم، التي قد تسبب النفس الكريه. يؤخذ ما بين ٢٠٠٠-٦٠٠٠ مجم يومياً.

٢- الأسيدوفيلس: مفيدة جداً لزيادة البكتريا النافعة في القولون، حيث إن نقصها يؤدي لتكاثر البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريه. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الثوم عديم الرائحة: يوجد ثوم منزوع منه رائحته الكريهة المعروفة، ولكن الثوم مضاد حيوي جيد يقتل البكتريا في الفم والقولون. يؤخذ كبسولتان أربع مرات يومياً مع الوجبات وقبل النوم.

٤- عكبر النحل: يساعد على التئام اللثة والسيطرة على العدوى في الجسم، وله أثر مضاد للبكتيريا. يستعمل كما هو مبين على عبوة المستحضر.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- اغسل أسنانك ولسانك بعد كل وجبة، وكذلك بعد الطعومات الصغيرة التي تؤكل بين الوجبات الرئيسية.

٢- تجنب الأطعمة المتبلة التي تعلق رائحتها بالفم لساعات. وتجنب الأطعمة التي تلتصق بالأسنان وتسبب التسوس مثل الحلوى والخضراوات اللزجة.

٣- استبدل فرشاة الأسنان الخاصة بك كل شهر على الأقل، وذلك لمنع تكاثر البكتيريا.

٤- استخدم لتنظيف الأسنان أداة خشبية من نوع سم - يو - دنت المتوفر في الصيدليات بعد كل وجبة لتنظيف الفراغات بين الأسنان، فهذا مهم جداً للوقاية من أمراض اللثة.

٥- تناول الطعام غير المطهي لمدة ٥ أيام، وتناول نصف طعامك على الأقل دون طهي كل يوم.

٦- استخدم خيط الأسنان وغسيل الفم الكلوريلي يومياً.

٧- إذا لاحظت أن النفس الكريه لا زال موجوداً بالرغم من استخدام الأدوية المذكورة فاستشر الطبيب؛ لأنه قد يكون هناك مرض غير ظاهر يجب معالجته.





النقرس مرض مزمن يؤدي إلى أورام شديدة في المفاصل، ويحدث نتيجة فشل الجسم في أداء مهمته الطبيعية، لتحليل أنواع معينة من البروتين، مما ينتج عنه زيادة كبيرة في حمض اليوريك (حمض البولييك) متجمع في الدم. ويترتب على ذلك تجمع بلورات حمض اليوريك في الأنسجة حول المفاصل. وهذا بدوره يؤدي إلى ظهور أورام مفاجئة، تبدأ عادة في أصبع القدم الأكبر، وهو ما يعرف بالتهاب المفاصل النقرسي، ويسمى هذا المرض أيضاً داء الملوك وداء المفاصل.

إن حمض اليوريك هو المنتج النهائي للتمثيل الغذائي لمجموعة من المواد الكيميائية تعرف باسم البيورينات Purines. ففي المصابين بالنقرس لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنزيم الهضمي المعروف باسم يوريكاز، الذي يؤكسد حمض اليوريك غير القابل للذوبان نسبياً إلى مركب شديد الذوبان. ونتيجة لهذا يتراكم حمض اليوريك في الدم والأنسجة ويتحول إلى بلورات.

عندما يتحول حمض اليوريك إلى بلورات، يأخذ هذا الحمض شكلاً مماثلاً للإبر، وهذه الإبر تخترق طريقها إلى المفاصل. وقد وجد أن المفصل المفضل لدى هذه الإبر هو مفصل الأصبع الكبير للقدم. وهذا لا يعني أن حمض اليوريك أو بلوراته لا تغزو مناطق أخرى في الجسم، فقد وجد أنها تغزو مفاصل أخرى مثل مفاصل منتصف القدم والكاحل والركبة والرسغ وأصابع اليد. وعادة تكون الآلام الحادة هي العرض الأول لمرض النقرس، ثم تلتها المفاصل المصابة، وتبدو كأنها قد أصابها عدوى؛ فيظهر عليها احمرار وتورم وسخونة وحساسية شديدة عند لمسها. يميل النقرس إلى أن يسير في الأسر. منذ ٣٠٠ سنة كان هذا المرض يتلازم مع الثراء،



حيث إن نوبات النقرس كان يعتقد أنها تحدث بعد تناول وجبة غنية بالبروتين مثل اللحم، الذي يكثر من طعامه الملوك والأغنياء ولهذا سمي داء الملوك. ولكن في الوقت الحاضر فهذا المرض يصيب الأغنياء والفقراء على حد سواء. إن أكثر من ٩٥٪ من الأشخاص الذين يعانون من مرض النقرس هم رجال فوق سن الثلاثين. ومن المقدر أن ١٠ - ٢٠٪ من الناس لديهم ارتفاع في نسبة حمض اليوريك، ولكن فقط ٣ أشخاص في كل ١٠٠٠ لديهم نقرس.

ويجب العلم أن مرض النقرس قد يحدث نتيجة لشرب الكحوليات أو تناول بعض العقاقير والإسراف في الطعام أو التعرض للضغوط أو اتباع نظام غذائي شديد لانقاص الوزن أو إجراء جراحة أو حدوث إصابة بأحد المفاصل. وقد ترتبط حصى الكلية المكونة من حمض اليوريك بهذه المشكلة.

وللوصول إلى تشخيص مؤكد لوجود النقرس فإن طريقة إدخال إبرة في المفصل المصاب وسحب قدر من السائل المفصلي من أجل فحصه تحت المجهر بحثاً عن البلورات المميزة لحمض اليوريك.

### علاج مرض النقرس:

يتلخص علاج مرض النقرس في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية يمكن استخدامها، ولكن سنتحدث عن أهمها وهي:

١- مخلب الشيطان Devil's claw:



هو نبات عشبي معمر زاحف يصل طوله إلى متر ونصف المتر، له أوراق لحمية مفصصة وزهرة جميلة وثمره خشبية الملمس شائكة. اسم هذه النبتة الأفريقية الأصل مشتق من



مظهر ثمرتها الشائكة القاسية. يعرف أيضاً باسم السرخس المخزني. يعرف النبات علمياً باسم Harpagophytum Procumbens. الجزء المستعمل من النبات العساقيل (الدرنات) الموجودة تحت سطح الأرض. تحتوي على أيريديويد مونوتربين (Iridoide monterpenes)، التي تتضمن harpagoside وهو مر جداً harpagide، procumbide.

كما تحتوي على مشتقات الفينايول إيثانول Phenylethanol derivatives التي تشمل acetoside و Isoacetoside، وتحتوي كذلك على oligosaccharides وتشمل Stachyose.

يستخدم مغلب الشيطان على نطاق واسع في العالم، ويوجد منه عدة مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية في الغرب، كعلاج لالتهاب المفاصل والروماتزم والنقرس وآلام الظهر والالتهاب الليفي والتهاب المفصل الرثياني.

وقد عملت دراسات على مغلب القطط توضح الدراسات الطعامينيكية والأضرار الجانبية والمستحضرات الدوائية من هذا النبات وشركات الأدوية التي صنعتها (انظر صفحة ٢٧٧ إلى ٢٩٠ من كتاب The Hand Book of clinical tested).

Herbal Remedies vol. I., 2004, Barrett Marilya.

يستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضرات.



## ٢- الكركم Turmeric:

تحدثنا عن الكركم بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٢٨٢. ويوجد عدة أنواع منه، ولكن أهمها النوع المعروف علمياً باسم Curcuma longa وأهم مركبات الكركم مركب الكركمين

الذي يمنع تصنيع مادة اسمها بروستاغلاندين Prostaglandin في الجسم لها علاقة بالألم. والطريقة شبيهة بنفس الطريقة تخفيف الألم نفسها باستعمال الأسبرين والأيبوبروفين. يحفز الكركم الغدة الجاركلوية لإفراز الكورتيزون الخاص بها، وهو مخفف قوي للالتهاب والألم الذين يسببها مرض النقرس.

يوجد مستحضرات من الكركم تباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ قرص ثلاث مرات في اليوم.

٣- عرقسوس Licorice:

وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٢ متر، له أوراق داكنة وأزهار صفراء فاتحة إلى بنفسجية. يعرف النبات علمياً باسم Glycyrrhiza glabra. ويعرف عرقسوس باسم السوسس المخزني. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربين وفلافونيدات وتتضمن أيزوفلافونيدات، وليكيريتين وأيزوليكيريتين ونورمونونيتين. كما يحتوي متعددات السكريد وستيرونات وكومارينات وأسباراجين.



يستخدم عرقسوس على نطاق واسع حيث إنه من الأدوية العشبية المضادة القوية للالتهابات وبالأخص النقرس والمفاصل. وهو من أكثر الأعشاب استخداماً في أوروبا. يوجد منه مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ملاحظة: المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عليهم عدم استخدامه.



#### ٤- الكرفس Celery:



تحدثنا عن الكرفس وبذوره بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٧٠. وقد أثبتت الدراسات في الصين فاعلية زيت الكرفس في علاج فرط ضغط الدم؛ حيث يستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس، وكذلك تساعد

الكليتين على طرد السموم وغيرها من الفضلات، كما يعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل. تفيد البذور كذلك في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.

٥- خلطة مكونة من عراودة ملكة المروج Meadowsweet وقشور الصفصاف Willow Bark وجذور قاتل البق Black cohosh والديش الشائك Prikly Ash وبذور الكرفس Celery seeds والقراص Nettle.

يقول الدكتور ديفيد هوفمان رئيس إرشاد طب الأعشاب الأمريكي، إن خليطاً من الأعشاب الموضحة أعلاه إذا خلطت بكميات متساوية وأخذ من هذا الخليط ملء ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم فإنها تعطي تأثيراً متميزاً ضد النقرس ولا يؤثر استعمالها حتى لمدة طويلة.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ج + البيوفلافونيدات: يخفض هذا المستحضر تركيز حمض اليوريك في مصل الدم. يؤخذ حسب التعليمات.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تصلح الأحماض الدهنية الأساسية الأنسجة، وتساعد على الشفاء، وتعيد التوازن السليم للأحماض الدهنية، فغالباً ما يكون السبب من وراء هذا المرض هو الدهون المشبعة.

تؤخذ الأحماض الدهنية الأساسية حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات المختص.



٣- Emulsion Forte: يساعد في خفض مستوى حمض اليوريك في الدم ومضاد قوي للأكسدة. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

#### ثالثاً: العلاج بسم النحل:

هذه الطريقة تقيد كثيراً في علاج مرض النقرس والتهاب المفاصل والروماتزم وتدعى العلاج باللدغات Apitherapy. حيث يتم حقن سم النحل إما بوساطة محقنة تحت الجلد وإما بوساطة النحل نفسه؛ حيث يقوم باللسع في أماكن يحددها المختص في العلاج بلسع النحل. يقوم سم النحل كمضاد للالتهابات وكمحفز لجهاز المناعة وتصل الساعات إلى نحو ٥٠ ساعة تتم في عدة جلسات.

#### رابعاً: العلاج بالوخز بالإبر الصينية:

يقول الدكتور كارغيل: إن التهابات النقرس والروماتويد هي ناتج جهاز المناعة، الذي يمنع كريات الدم البيضاء من التعرف إلى سطح المفاصل كجزء منه وعليه، فإن العلاج بالوخز بالإبر الصينية يخفف مهاجمة الجسم ضد أنسجته، ويعيد تعرفه إلى أنسجة المفاصل. ويؤكد الدكتور كارغيل أن العلاج بالإبر الصينية يعيد التوازن إلى الجهاز المناعي ويقول: إن هذا العلاج لا يؤثر على المرض نفسه، ولكنه يؤثر على الطحال الذي يلعب دوراً في نظام الجهاز اللمفاوي وإنتاجه لكريات الدم البيضاء.

#### خامساً: العلاج بالمستحضرات الكيميائية المشيدة:

يصف الأطباء دواء الوبيورينول المعروف تجارياً باسم زايلوبريم Zyloprim الذي يثبط إنتاج حمض اليوريك، وقد ارتبط هذا الدواء مباشرة بحدوث طفح جلدي والتهاب بالأوعية الدموية وتسمم بالكبد، وعليه فإن المرضى الذين يعانون من مشكلات في الكلى ينبغي عليهم مراقبة العلاج بهذا الدواء بحذر.

#### تعليمات يجب اتباعها:

١- تناول أغذية تفتقر إلى البيورينات طوال الوقت، حيث إن البيورينات هي المركبات العضوية التي تسهم في تكون حمض اليوريك، وتشمل هذه الأطعمة

الهلين ومرق اللحم وصلصات اللحم وخلصة اللحم، وعيش الغراب وبلح البحر والسردين وبنكرياس العجل أو الحمل.

٢- تناول كميات كبيرة من الماء النقي، حيث يعزز إخراج حمض اليوريك .

٣- لا تتناول أي نوع من اللحم، بما في ذلك لحوم الأحشاء حيث إن اللحم يحتوي على كمية كبيرة من حمض اليوريك. ولا تتناول أطعمة مقلية أو المكسرات المحمصة وأي أطعمة أخرى تحتوي على الزيت. وتجنب الأطعمة الدسمة مثل الكعك والفطائر واحذف الدقيق الأبيض والمنتجات السكرية من غذائك.

٤- تناول الفواكه والخضراوات غير المطهية والعصائر. أفضل شيء عصير الكرز الطازج أو المجمد فهو ممتاز جداً، وكذلك عصير الكرفس مع الماء. الكرز والقراولة تعادل حمض اليوريك. وحدّ من استعمالك للكافيين وال فول والفاصوليا المجففة والعدس والسمك والبيض والشوفان والبازيلا والسبانخ والدجاج ومنتجات الخميرة.





النكاف مرض معد يسبب ورماً مؤلماً أسفل الأذنين وأمامهما. ويسمى النكاف أيضاً التهاب الغدة النكفية، حيث إنه يؤثر بصفة رئيسة على الغدة النكفية الموجودة في الخدين، ومن ثم يحدث الورم في هذه الغدة. يسبب النكاف فيروس في لعاب الشخص المصاب.

تظهر أعراض المرض بعد نحو ١٨ يوماً من الإصابة بالفيروس، وتشمل أعراضه الحمى وآلام العضلات، وأحياناً القيء. يبدأ الورم في إحدى أو كلتا الغدتين النكفيتين معاً. وقد يسبب الألم المنبعث من الغدتين صعوبة في المضغ أو البلع لدى المريض. وقد يهاجم النكاف أيضاً الغدة اللعابية الموجودة تحت الفك، ويستمر الورم لمدة أسبوع تقريباً.

أغلب حالات النكاف ليست خطيرة، ولكن المرض قد يؤثر أيضاً على أجزاء أخرى من الجسم. فقد يهاجم فيروس النكاف الجهاز العصبي المركزي مسبباً ارتفاعاً في درجة الحرارة وصداً شديداً وغثياناً. ويسبب ورماً مؤلماً جداً عند ظهوره في إحدى أو كلتا خصيتي الرجل المصاب البالغ. وقد يصيب الفيروس أيضاً مبيض الأنثى، ونادراً ما يسبب العقم لدى الرجل والمرأة.

ولا تظهر الأعراض على تلك الأشخاص الذين يصيبهم فيروس النكاف، ولكن تظل لديهم القدرة على نقل العدوى للآخرين. ويمكن للشخص المصاب بالنكاف أن ينقل العدوى إلى غيره مبكراً قبل ظهور الورم بسبعة أيام أو حتى بعد ظهوره بتسعة أيام.

## علاج مرض النكاف:

يتلخص علاج مرض النكاف في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة لهذا الغرض هي:

١- النعناع البري Calament:



سبق الحديث عن النعناع البري في عدد من الأمراض في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يستخدم النعناع البري في علاج النكاف بطريقتين: الطريقة الأولى يعمل منه شاي مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء

كوب ماء مُغلى، ويترك لينقع لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً حيث يخفف الألم ودرجة الحرارة والحمى. كما يؤخذ على شكل حقنة شرجية لخفض درجة الحرارة.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

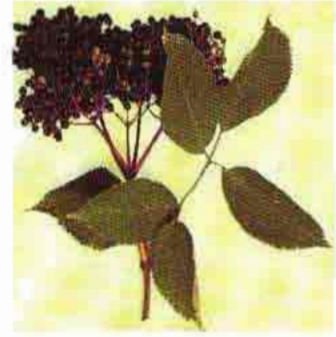
سبق الحديث بالتفصيل الدقيق عن حشيشة القنفذ الأرجوانية في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٥٢. كما تحدثنا عن علاجها لعدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. حشيشة القنفذ من الأعشاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم، فهي تحفز الجهاز المناعي وتخفف الالتهابات وتخفف التورم وتطهر الجهاز الدوري للمفاوي. يؤخذ كشاي ويخلط مع قليل من العصير ويشرب بمعدل أربع مرات في اليوم. كما يوجد منها مستحضر مقنن متوفر في الصيدليات ومخازن الأدوية الشعبية. يؤخذ بمعدل كبسولة في الصباح وكبسولة في المساء.

٣- زهرة البيلسان Elder:

سبق الحديث عن زهرة البيلسان بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٨٦. وزهرة البيلسان تستعمل على نطاق واسع في مرض النكاف،



تستعمل من أجل تخفيف درجة الحرارة. يؤخذ زيت البيلسان وتدهن به الورم الموجود على خدي المريض؛ حيث يخفف الألم ودرجة الحرارة، وهو مضاد للعدوى ومضاد قوي للفيروسات. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.



#### ٤- الأخيلية ذات الألف ورقة Yarrow:



نبتة عشبية معمرة يصل ارتفاعها متر واحد، ذات أزهار بيضاء وأوراق دقيقة ريشية يعرف علمياً باسم *Achillea millefolium*. وهي عشبة أوروبية محلية ذات تاريخ طويل في شفاء الجروح. الجزء المستعمل من

العشبة جميع الأجزاء الهوائية. تحتوي العشبة على زيت طيار الذي يشمل مركبات اللينالول وكافور ساينين وكمازولين، كما تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وكذلك فلافونيدات وقلويدات ومنتجات الأسيتيلين وتربينات ثلاثية وحمض السيليسيليك وكومارينات وحمض العفص. تستخدم الأخيلية ذات الألف ورقة على نطاق واسع كمضادة للتشنج وقابضة، وتخفف ضغط الدم، وتزيل التعرق وتخفف الحمى، وممطرة للبول وتوقف النزيف الداخلي، وتدر الحيض ومضادة جيدة للالتهابات. تستخدم الأخيلية في علاج مرض النكاف؛ حيث تنخفض درجة الحرارة والالتهابات، وتخفف الألم أثناء مضغ الطعام. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الأجزاء الهوائية للعشبة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق، وتصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستخدم المكملات الغذائية الآتية:

١- فيتامين ج: فيتامين يقضي على فيروس مرض النكاف. كما أنه يطرد السموم من الجسم. يستخدم بالنسبة للبالغين ٥٠٠ مجم كل ساعتين إلى أن تتحسن

الحالة وحتى ٣٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ مجم يومياً. أما بالنسبة للأطفال فتؤخذ تحت إشراف الطبيب.

٢- البوتاسيوم: يقوم معدن البوتاسيوم بإعادة تنظيم العناصر الكيميائية التي تتخفف بسبب الحمى. يقل مستوى البوتاسيوم إذا ارتفعت درجة الحرارة. يؤخذ ٩٩ مجم يومياً.

ثالثاً: الأدوية الصيدلانية المشيدة:

في حالة تورم وآلام الخصيتين فإن الطبيب عادة ما يصرف الكورتيكوستيرويدات لتخفيف الألم والتورم، وهذه الأدوية قوية، ويجب أخذها تحت إشراف طبي. في حالة عدم استطاعة مريض النكاف الطعام نظراً لحدوث الغثيان، فيمكن للطبيب إعطاؤه الجلوكوز والسوائل عن طريق الوريد.

### تعليمات يجب على مريض النكاف اتباعها وهي:

١- فيروس النكاف معدٍ جداً، وحتى في مدة الحضانة، وأي شخص يخالط المريض يجب أن يوضع تحت المراقبة لمدة ما بين ١٤ - ٢٨ يوماً بعد تعرض المريض للفيروس. كما يجب على المريض أن يقلل من تواجده مع الأشخاص المعرضين للمرض أثناء هذه المدة.

٢- التحصين واللقاح للبالغين الذين لم يسبق أن أصيبوا بالنكاف أو لم يسبق لهم التحصين؛ حيث إنهم معرضون بصورة كبيرة لحدوث المضاعفات.

٣- اشرب كمية كبيرة من الماء النقي والفواكه الطازجة من أجل المحافظة على رطوبة الجسم وتطهير أجهزة الجسم.

٤- حافظ على جسمك دافئاً وخذ قسطاً من الراحة.

٥- إذا حدث تورم في الخصية فثبت الخصية باستخدام شريط لاصق على شكل جسر بين الفخذين واستخدم كمادات باردة لتخفيف الألم.





النمش هو بقع صغيرة سوداء إلى بنية تتكون على الجلد وبالأخص الوجه.

إن التعرض لأشعة الشمس وخاصة الأشعة فوق البنفسجية هو الذي يحدث النمش لذوي الجلد الأبيض والشعر الأصفر. ومن المعروف أن النمش لا يظهر على معظم الناس، ولكنه يكثر عند التعرض لأشعة الشمس، ثم يزول دون أن يكون متعدياً. وبعض الناس الذين تتسم جلودهم بالرقعة الزائدة، فقد يلزمهم النمش دائماً منذ الطفولة ويبقى طوال حياتهم. ويقل النمش دائماً في فصل الشتاء، بينما يزيد في فصل الصيف. وتختلف آراء الناس وأذواقهم في النمش ومدى جاذبيته، وكثير من الأطفال من المصابين بالنمش ذوو مظهر جذاب، حتى يبدو لكأن النمش فيهم شيء من الزينة، غير أن كثيراً من هؤلاء الأطفال ذوو شعور حساس تجاهه. وعلى العائلة أن تحرص كل الحرص على تجنب إشعارهم بأنهم مختلفون عن غيرهم. وعلى تجنب النكت والفكاهات التي قد توجه لهم.

يعرف معظم الناس كيف يعيشون بنمشهم دون أن يشعروا به، عندما يعلمون أن غيرهم من الناس يندر أن يلاحظه. يشترك الرجال والنساء في كثير من مشكلات الجلد، إلا أنه بسبب ما يتميز به جلد المرأة من طبيعة رقيقة، وما توليه من أهمية عظمى لمظهره وجماله، فإن ما يواجهه النساء من مشكلات الجلد أعظم عدداً مما يواجهه الرجال.

### علاج النمش بالمستحضرات العشبية :

يوجد عدد من الزيوت العشبية المستخدمة لعلاج النمش، ومن أهمها:



١- خليط متجانس من كميات متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر. هذه الزيوت تستخلص من النباتات، بعد خلطها توضع في زجاجة محكمة السد. ثم يدهن مكان النمش بهذا الخليط الزيتي عند النوم، وذلك بالدلك الخفيف ويترك على الجلد، ثم يستخدم في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، ويكرر هذا العمل يومياً حتى يزول النمش بإذن الله.



٢- الخيار: تؤخذ عدة قطع من الخيار وتنقع في كمية من الحليب وتترك لمدة ٥ ساعات، ثم ينظف الوجه تماماً من المكياج ثم يدهن الوجه بهذا المنقوع ويترك من المساء حتى الصباح، وتكرر العملية يومياً حتى يزول النمش.

٣- الشمام: يستعمل الشمام الأصفر لمكافحة النمش، حيث ينظف الوجه جيداً ثم بعصير الشمام ليلاً قبل النوم، أو يقشر الشمام ويوضع القشر مباشرة، وليكن من ناحية اللب الداخلي فوق الجلد في الأماكن المصابة، ويترك فوقها لمدة ٣٠ دقيقة كل يوم مساءً قبل النوم.





٤- خليط كميات متساوية من عصير أوراق نبات الأبقوان، وعصير توت العليق الشائك، وعصير ليمون بن زهير وزيت اللوز. ثم يدهن منه الوجه صباحاً ومساءً، ويستمر تكرار ذلك لحين اختفاء النمش بإذن الله.

٥- عصير البصل مع الخل: يقشر البصل لإزالة الحراشف الخارجية اليابسة، ثم بعد ذلك يعصر البصل في فramer، ثم يعصر البصل المقروم ويؤخذ منه ملء ملعقة، ويضاف إليه ربع ملعقة من الخل ويمزج جيداً ثم، ينظف الوجه تماماً ويوضع هذا المزيج مرة واحدة يومياً، وليكن في وقت مريح بالنسبة للمرأة، ويستمر لمدة نصف ساعة ثم يغسل تماماً.

### ملاحظة هامة :

- ١- يجب عدم التعرض لأشعة الشمس، لأن ذلك يزيد النمش.
- ٢- يجب عدم استخدام مستحضرات إزالة النمش التي يتم تحضيرها في المنزل دون خبرة أو دراية.
- ٣- يجب عدم استخدام مراهم التقشير؛ حيث إنها قد تسبب التهاباً شديداً للجلد، ويجب استشارة أخصائي أمراض جلدية قبل استخدامها.
- ٤- إذا كان عمل المصاب بالنمش يتطلب وقوفه في الشمس فعليه لبس قبعة عريضة تقى وجهه من التعرض للشمس.
- ٥- من المعروف أن المستحضرات المستعملة في تجميل الوجه المصاب بالنمش فإن هذه المستحضرات قد تغطي مسام الجلد، وعليه فإنه من الضروري أن تزال بقايا تلك المستحضرات ليلاً، وذلك باستعمال الماء والصابون أو أي نوع آخر من منظفات الجلد التي تباع في الصيدلية.





هو تغيير لون الجسم والأنسجة وبياض العين، بحيث يكون لونها ضارباً إلى الأصفر، وينتج عن ذلك كمية البليروبين، أي الصبغة الصفراء المائلة إلى الإحمرار في الدم (تصفرن الدم). ويتكون البليروبين من مجرى الدم، ويفرغه في الصفراء. والصفراء سائل يفرزه الكبد يساعد الجسم على هضم الدهون وامتصاصها، كما تساعد في التخلص من بعض الفضلات. ويفرز الكبد الصفراء على نحو دائم ومستمر، لينتج نحو لتر منها يومياً. وتصب الصفراء بعد إفرازها من الكبد في أنبوب يسمى «القناة الكبدية» تتصل بالقناة الصفراوية الرئيسية، التي تصب في الأمعاء الدقيقة. ولا تصب معظم الصفراء في الأمعاء الدقيقة مباشرة، بل تدخل في الحويصلة الصفراوية التي هي عبارة عن كيس ملحق بالقناة الصفراوية الرئيسية. وتخزن الصفراء داخل هذا الكيس لحين الحاجة إليها، وبعد وصول الأطعمة الدهنية للأمعاء الدقيقة تتقلص الحويصلة الصفراوية (المرارة)، وتدفع بالصفراء إلى الأمعاء عن طريق القناة الصفراوية الرئيسية.

تتميز الصفراء بهذه الخواص الهضمية لاحتوائها على الأملاح الصفراوية، التي يصنعها الكبد من مادة دهنية تسمى الكولسترول، وتعمل هذه الأملاح على تكسير الكرات الدهنية إلى جسيمات بالغة الصغر، تستطيع الأنزيمات الهضمية في الأمعاء الدقيقة أن تتعامل معها. ثم تلتصق الأملاح الصفراوية بالدهون، التي تم هضمها لبعض الوقت، حتى تزيد معدل امتصاص جدران الأمعاء لهذه الدهون. كما تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وهي فيتامينات أ، د، هـ، ك. وتعود معظم الأملاح الصفراوية إلى الكبد عن طريق الدم.

وتحتوي الصفراء على مختلف فضلات الجسم، التي تصبح جزءاً من البراز في نهاية الأمر. ومن بين الفضلات الصبغة الصفراء التي تغير لون الجسم وبياض العين إلى اللون الأصفر، والمعروفة باسم البليروبين، والمتكونة من كرات الدم الحمراء. وتتحد الصبغة الصفراء بالمواد الكيميائية القابلة للذوبان في الدهون داخل الكبد، لتكوين مادة تصب في الصفراء.

وتستمد الصفراء لونها الذي يتفاوت بين البني والأصفر المائل للخضرة من هذا العنصر. كما تشمل الفضلات الأخرى التي توجد بالصفراء فائض الكولسترول وبعض السموم، التي يفصلها الكبد من مجرى الدم.

وعليه فإن اليرقان ينتج إما من الكمية الزائدة للبليروبين أو الإفراغ المنخفض للصفراء. ولا يعد اليرقان مرضاً، وإنما يكون عرضاً لأمراض عديدة. ويطلق أحياناً على اليرقان الذي يصيب الكلاب والضأن والحيوانات الأخرى الصفرة. وينتج اليرقان حال الدم من الانحلال الزائد لخلايا الدم الحمراء، الذي يتسبب في ازدياد تركيز البليروبين في الدم. ويحدث اليرقان الكبدي عندما يكون الكبد مصاباً، كما هو الحال في التهاب الكبد. ولهذا لا يستطيع أن يفرز الصفراء الكافية.

ويتجمع البليروبين في الجسم، ويسبب اليرقان. ويتسبب انسداد قنوات الصفراء في اليرقان الانسدادي. وقد تتسبب حصاة المرارة في هذا الانسداد.

يولد أطفال كثيرون مصابون باليرقان الفسيولوجي، الذي يحدث في حالة عدم تمكن الجسم من معالجة كل البليروبين الذي يفرزه. وتختفي هذه الحالة في معظم الأحيان أثناء أسبوعين من الولادة. وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الإصابة باليرقان (الصفار)، وأهم هذه الأسباب ما يأتي:

١- التهاب الكبد الحاد: وهو نتيجة تعرض الجسم للعدوى بفيروس معين، وهناك نوعان من الفيروس يسببان التهاب الكبد، أحدهما ينقل بالعدوى عن طريق الفم. فينتج التهاب الكبد الحاد بعد تناول طعام ملوث بفيروس المرض، وأما النوع الثاني من الفيروس فيكون ناتجاً من إعطاء حقنة بإبرة ملوثة غير معقمة سيق أن استخدمت لشخص آخر مصاب باليرقان.

ومن أهم أعراض التهاب الكبد الحاد هو معاناة المريض من القيء والغثيان مع ارتفاع في درجة الحرارة عند الإصابة بفيروس الأول. ثم يحدث تغير في لون البول فيصبح لونه مثل لون الشاي، ثم يتغير لون الجلد بالكامل إلى اللون الأصفر. ويستمر مرض اليرقان نحو أسبوعين أو أكثر وأحياناً يمكث شهوراً عديدة.

وعلاج التهاب الكبد الحاد هو الراحة التامة في السرير وعدم الحركة مع الإكثار من تناول النشويات والسكريات مثل عصير قصب السكر والعسل الأسود، مع الامتناع عن الدهنيات، ويستحسن تعاطي حقن الجلوكوز والكالسيوم بالوريد أثناء مدة المرض، وكذلك تناول كميات وفيرة من جميع الفيتامينات وتحت استشارة الطبيب. وعند أزمان المرض فإن تعاطي الكورتيزون يساعد على القضاء على المرض ورجوع الكبد إلى حالته الطبيعية.

٢- بعض العقاقير تسبب اليرقان: هناك حساسية خاصة لبعض الأشخاص إذا ما تناولوا عقاقير معينة فتظهر عليهم أعراض اليرقان وعلاماته فوراً، مثل عقاقير هورمون التستوستيرون أو عقار اللارجاكتيل، وفي هذه الحالة يجب أن يتوقف هؤلاء الأشخاص الذين يتعاطون هذه الأدوية عن تعاطيها فوراً، ويعالج المريض في مثل هذه الحالة بالعلاج نفسه المذكور في التهاب الكبد الحاد.

٣- حصوة المرارة والتهابها: يحدث اليرقان نتيجة لالتهابات المرارة المزمنة بوجود حصى في المرارة أو في قنواتها الموصلة إلى الاثنى عشر، ويكثر هذا النوع عادة لدى النساء أكثر من الرجال. والأعراض هنا هي حدوث مغص شديد مع قيء شديد، ويتحدد هذا المغص في الجانب الأيمن من البطن، والمغص يأتي على مدد ويقدو ويروح ثم يصبح بعد ذلك مستديماً، ويمتاز هذا النوع من اليرقان بأن يكون لون الجلد أصفر مائلاً إلى اللون الأخضر أو الزيتوني ومصحوباً بالحكة والهرش في جميع أجزاء الجسم، ولكن يكون لون البول طبيعياً وأما لون البراز فيكون فاتحاً عن اللون العادي للبراز.

والعلاج يكون عادة بالجراحة لإزالة حصوة المرارة، ومن ثم القضاء على التهاب المرارة، وكذلك إزالة الورم الموجود والمسبب للمرض، أو إزالة حصوات المرارة بالأعشاب الطبية دون اللجوء إلى الجراحة.



٤- تفتت كرات الدم الحمراء: عادة ما تحتفظ كرات الدم الحمراء بشكلها البيضاوي، ولا تفتت أثناء سيرها في الأوعية الدموية، ولكن في بعض الأمراض تكون الخلايا هشة قابلة للتفتت، مما يؤدي في النهاية إلى الإصابة باليرقان. ويكون لون الجلد في هذه الحالة أصفر فاتحاً، أما البول فيكون أحمر، ويكون لون البراز قاتماً جداً. والواقع أن الأمراض التي تؤدي إلى تفتت وتكسير كرات الدم الحمراء كثيرة فمنها الوراثي، الذي يحدث عادة في الأطفال، ويكون مصحوباً بتضخم الطحال، أو قد تعود إلى اختلاف في تكوين الخلايا (الهيموجلوبين)، أما الآخر فهو غير وراثي ويعود بالطبع لحساسية الخلايا الحمراء لبعض الأدوية أو الأطعمة التي يتناولها الشخص. فهذه الحالات عادة ما تصاحبها حالات فقر الدم (أنيميا) الذي يحتاج فيها المريض إلى نقل دم، وبعض الحالات الوراثية تتحسن بعد استئصال الطحال.

### الأدوية العشبية المستخدمة في علاج اليرقان؟

توجد أدوية عشبية كثيرة تستعمل في علاج اليرقان، وكذلك بعض الزيوت النباتية ومن أهمها الآتي:



١- الفجل الأحمر أو الأبيض البلدي Red and White Radish

وقد تحدثنا في حلقات ماضية عن تعريف الفجل الأحمر والأبيض ومكوناتهما وهنا نتحدث عن عصير الفجل الأحمر والأبيض البلدي: كعلاج لآلام حصوة المرارة.



وطريقة تجهيز عصير الفجل الأحمر أو الأبيض هي تنظيف الفجل تماماً من الأوساخ العالقة به بالماء النظيف، ثم تؤخذ الأوراق والجذور وتقطع جميعها إلى قطع صغيرة وتوضع بعد ذلك في مفرمة اللحم وتفرم جيداً

ويشرب من هذا المفروم ما مقداره ٤٠٠ إلى ٥٠٠ جرام يومياً مع الوجبات الثلاث، ويفضل تحضير هذا المفروم أولاً بأول، لكي لا يكون هناك احتمال بالتلوث البكتيري.

## ٢- الكتان Linseed:



نبات عشبي الجزء المستعمل منه البذور، وقد تحدثنا عنه لعلاج الكوليسترول وكملين وغير ذلك، ويحتوي بذر الكتان على الزيت من النوع الثابت، وتشكل نسبة هذا الزيت في البذور ٣٠ إلى ٤٠٪ وأكبر نسبة مركب في هذا الزيت هو حمض اللينولينيك، حيث يشكل ٣٦ إلى ٥٠٪، ٢٣ إلى ٣٤٪ حمض اللينولتيك و ٣٦٪ هلام و ٢٥٪ بروتين، ويستخدم بذر الكتان

أوزيت بذر الكتان لعلاج نوبات مغص حصوة المرارة؛ وذلك بأخذ ملعقة طعام من بذر الكتان، وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة، كما يمكن استخدام زيت عصير بذر الكتان والمعروف عادة بالزيت الحار لا نزال حصوة المرارة، إذا كانت صغيرة الحجم، وهي تخرج عن طريق القنوات الهضمية؛ لتخرج بعد ذلك من فتحة الشرج على خلاف حصوات الكلى والحالب والمثانة التي تخرج عن طريق البول، ويشرب من زيت بذر الكتان أربع ملاعق في وسط الوجبات الغذائية، وآخر جرعة تكون عند الخلود إلى النوم أي يشرب من الزيت ملعقة واحدة مع كل وجبة، والجرعة الرابعة عند النوم، وبعد الزيت الحار الخاص ببذور الكتان من أفضل العلاجات لإذابة حصوة المرارة، لكنه يحتاج مدة طويلة قد تصل إلى ثلاثة أشهر لإذابة الحصوة وإخراجها.

## ٣- الفستق مع الخل Pestachia vera:

يعد منقوع الفستق مع الخل علاجاً ناجحاً في علاج اليرقان، حيث تؤخذ قبضة يد من الفستق وتنقع في الخل لمدة ساعة كاملة، ثم بعد ذلك يؤخذ الفستق من الخل ويؤكل مرة واحدة في اليوم.

#### ٤- أوراق الفراولة Strawberry leaves:



تؤخذ ملعقة كبيرة من مفروم أوراق الفراولة وإن لم تتوفر طازجة فيمكن استعمال اليابسة حسب الموسم، توضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلى وتغطى، وبعد ربع ساعة تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

#### ٥- الجرجير Cress:



الجرجير من الأعشاب المفيدة لعلاج التهابات الكبد، والطريقة أن يؤكل من الجرجير ما مقداره حزمة من الجرجير تقسم على ثلاثة أقسام في اليوم، وتؤكل مع الوجبات الثلاث، مع ملاحظة غسل أوراق الجرجير ورقة ورقة وفصل أي نباتات أخرى عالقة به، وكذلك أي أوراق ذابلة أو أوراق مخرمة قد نخرتها بعض الحشرات،

ومن المعروف أن الجرجير الذي ينتمي إلى فصيلة الخردل يحتوي على كمية جيدة من اليود والكبريت والحديد وفيتامينات، وهو منبه وملين ومنق للدم ومساعد على الهضم ومدر للبول والطمث، ومفيد جداً في علاج الكبد والصفراء.

#### ٦- التفاح الشامي Apple:

إن تناول التفاح الشامي يحسن من وظائف الكبد وينشطه، وإذا لم يوجد التفاح الشامي فيستبدل بالتفاح الأمريكي، ويجب أكل أي من هذين النوعين بقشره وبذره؛ حيث إن جميع المعادن والفيتامينات توجد بنسبة كبيرة في القشور والبذور.

يؤكل من التفاح ما مقداره كيلوجرام في اليوم الواحد، وأما مرضى السكر فيكتفون بتناول تفاحة واحدة في اليوم على الريق، أي قبل الفطور بمدة لا تقل عن ساعة تقريباً مع ضرورة شرب الماء معها.



#### ٧- الطرخشون Dandelion:

وهو نوع من أنواع الهندباء، الذي يعرف علمياً باسم *Officinale taraxacum*. وهو من النباتات الهامة في علاج التهابات الكبد، والجزء المستخدم من هذا النبات الأوراق التي عادة ما تؤكل مع السلطة، وكذلك الجذور.

يحتوي الطرخشون على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د وكومارينات وكاروتينوتيدات ومعادن، وبالأخص معدن البوتاسيوم وكذلك الكالسيوم وحمض الفينوليك. ومن أهم استخداماته: مزيل للسموم، وبالأخص سموم الكبد ومدر للبول. ويعد جذر الطرخشون حسب بحث نشره في مجلة ألمانية: أن له مفعولاً تنظيفياً هاماً للكبد، وينبه إنتاج الصفراء. يؤخذ ما مقدار خمس ملاعق كبيرة من مفروم أو مسحوق الطرخشون، ويوضع في مقدار لتر ماء «أربعة أكواب» ثم يوضع على النار ويغلى لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه طول النهار بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية، والكوب الرابع يكون عند النوم ليلاً. ويجب تحضير هذه الوصفة مرة كل ٢٤ ساعة أولاً بأول.

#### ٨- الهندباء البرية Chicory:

وهي عشبة معمرة تعرف باسم الشاكوريا، وعلمياً باسم *Cichorium intybus*. وهي تختلف تماماً عن الطرخشون. الأجزاء المستعملة من الهندباء البرية الجذور والأوراق والأزهار ذات اللون القرمزي. يحتوي الجذر على نحو ٥٨% من الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفيتامينات والمعادن. والهندباء البرية مقوية معتدلة المرارة ممتازة للكبد والجهاز الهضمي. تدعم عمل المعدة والكبد. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الهندباء البرية، وتوضع في ملء كوب ماء مغلى وتترك لمدة ١٥ دقيقة لتتقع، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب قبل الفطور وآخر قبل العشاء يومياً، ويجب تحضير المُلغى أولاً بأول يومياً.

#### ٩- الحبة السوداء وعسل النحل والصبر الأصلي Black Cumin:

يؤخذ نحو سبع إلى ١٠ حبات من الحبة السوداء، وربع ملعقة من الصبر البني النقي وتوضع مع ملعقتي طعام عسل إيراني أو كشميري، ويمزج جيداً ثم يلعق على





الريق مرة واحدة في اليوم فقط ولمدة ثلاثة أشهر؛ حيث تعمل هذه العجينة على تعديل أنزيمات الكبد وتحسن كثيراً من وظائفه.

١٠- لحاء البلوط Oak:



والبلوط أو السنديان شجرة بطيئة النمو معمرة كبيرة، حيث يصل ارتفاعها إلى ٤٥ متراً. أوراقها عميقة التفصيص، يعرف البلوط علمياً باسم *Quercus robber*، والجزء المستخدم من النبات القشور «اللحاء»، والثمار الكاذبة التي تتكون نتيجة لبعض الحشرات أو الفطريات.

تحتوي قشور البلوط على ما بين ١٥ إلى ٢٠% حمض العفص، أما الثمار الكاذبة للبلوط فتحتوي على ٥٠% من حمض العفص.

وتستخدم قشور البلوط لعلاج جميع أمراض الكبد والمرارة؛ حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة، ويعجن في فتجان مع خمس ملاعق من عسل النحل، وذلك على الريق يومياً لمدة ثلاثة أشهر دون انقطاع.

## ١١- الفراسيون الأبيض White hornehound:



وهو نبات معمر  
يعرف علمياً باسم  
Marrubium vulgare  
الجزء المستخدم من  
النبات الأوراق التي  
تحتوي على تربينات  
ثنائية، وأهم مركب  
في هذه المجموعة هو  
ماروبيين ومارينول،  
كما تحتوي الأوراق

على فلافونيدات وقلويدات، وأهمها البيتونيسين والستاكردين ونسبة كبيرة من  
الزيت الطيار. ويعد من أكثر الأدوية استخداماً لعلاج السعال، وقد استخدمه  
الطبيب الأغريقي دسقوريدس لعلاج السل والربو والسعال. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة  
من مفروم أو مسحوق أوراق الفراسيون وتوضع في كوب، ثم يضاف لها ملء كوب ماء  
مُغلي وتترك لتتقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل كل وجبة طعام  
يوميًا ولدة شهرين متصلين على الأقل.

## ١٢- الترنجان والبردقوش والطرخشون:

Lemon balm+Oreganum+Dandelion يؤخذ ما مقداره ملعقة من مسحوق  
الأعشاب السابقة وتوضع في وعاء، ثم يضاف له ملء كوب ماء ويوضع على النار  
ويترك ليغلي لمدة دقيقتين فقط، ثم يصفى ويشرب منه كوب بعد الفطور وآخر بعد  
العشاء يوميًا.

## ١٣- الزعتر والمرمية والطارخشون Thyme+Sage+Dandelion:

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المواد المذكورة أعلاه وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء  
كوب من الماء وتوضع على النار وتترك ليغلي لمدة دقيقتين، ثم يصفى ويشرب بمعدل  
كوب واحد قبل الفطور وآخر قبل العشاء، لمدة تتراوح ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر.

#### ١٤ - النعناع Peppermint:



وهو نبات عشبي معمر، وقد عثر على أوراق من النعناع المجففة في أهرام مصر ترجع إلى نحو ١٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان النعناع ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر.

يعرف النعناع علمياً باسم *Mentha piperita* وله عدة أنواع. والجزء المستخدم منه جميع الأجزاء عدا الجذور. يحتوي النعناع على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت المنثول والمنثون، كما يحتوي على فلافونيدات وأحماض فينولية وتربينات ثلاثية. يستعمل النعناع على نطاق واسع، فهو طارد للآرياح، ويفك تشنج العضلات، ويزيد التعرق، ومنبه جيد لإفراز الصفراء ومطهر. كما أنه يدخل في صناعة العطور وفي معاجين الأسنان وفي كثير



من المستحضرات الصيدلانية. كما أن له ميزة غير تنبيه إفراز الصفراء وهو يزيل اضطرابات المرارة وحصواتها وخاصة عندما يستعمل طازجاً. والطريقة أن يؤخذ حفنة من أوراق النعناع الطازج وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي ويغطى لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بعد ذلك بمعدل كوب بعد كل وجبة.

#### ١٥ - جذور الجاوي Masterwort:

الجاوي نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، وله أوراق خضراء مقسمة إلى ثلاث وريقات، وله أزهار بيضاء، توجد في مجاميع على هيئة مظلة.





والجاوي موطنه جنوب أوروبا ووسطها وآسيا. الجزء المستخدم من النبات الجذر الذي يخلع في فصل الخريف أو الربيع. يعرف علمياً باسم *Imperatoria ostruthium*. يحتوي جذور النبات على زيت الكافور الطيار، الذي يشمل الليمونين والفيلاندرين والفايانين والتربين الأحادي النصفى والبيكادانين والاكسيبوكادانين والاستيرول. لقد نظر

العطارون العالميون إلى الجاوي بتقدير كبير منذ أواخر العصور الوسطى، حيث كانوا يستخدمونه لإزالة انتفاخ البطن ونبه البول والحيض. وتستخدم جذور الجاوي لعلاج مشكلات الكبد؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحوق وتوضع في كوب، ويصب عليها الماء المغلي فوراً وتغطى، ثم يشرب بعد عشر دقائق بمعدل كوب بعد كل وجبة غذائية. ويمكن استخدام مسحوق جذر الجاوي بطريقة مغايرة، وذلك بمزج ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر مع ثلاث ملاعق عسل ثم تلعق وتبلعها بقليل من الماء، وذلك بعد كل وجبة غذائية.





نظراً لأن اليرقان يسبب الحكة والهرش، فيمكن استخدام الخل دهاناً لتخفيف الهرش، وذلك بأخذ ملعقتين خل ومزجها مع ملء كوب ماء، ويدهن به جميع أجزاء الجسم بعد الاستحمام.



## أمراض الأظفار Nail Problems

قبل الحديث عن أمراض الظفر نود تعريف الظفر. هو صفيحة صلبة تغطي المساحة الفوقية في طرف كل من أصابع اليدين والقدمين، إنه نمو خاص للبشرة والطبقة الخارجية للجلد مكون من خلايا متصلة. يسمى الجلد الموجود تحت الظفر الذي ينمو منه المطرق. يسري الدم في الخلايا القريبة من أصل الظفر؛ حيث يبدأ النمو الأقل بروزاً. أما الطبقة البيضاء فهلالية الشكل التي تشير إلى هذا الجزء فهي الهليل. وكثيراً ما تبين الأظفار حالة الإنسان الصحية. وتقوم بحماية أطراف اليدين والقدمين الغنية بالنهايات العصبية من الإصابة. وتتكون من الكيراتين الذي يعد من البروتين، ومهاد الظفر عبارة عن طبقة الجلد التي تنمو عليها الأظفار. وتنمو بمعدل ٠,٥ إلى ١,٢ ملم كل أسبوع. وعند تلفها، فإنها تأخذ نحو ٧ أشهر لتنمو بصورة كاملة، ومهاد الأظفار السليمة تأخذ اللون القرنفلي؛ نظراً لغناها بالدم، وتحدث التغيرات غير الطبيعية فيها غالباً نتيجة في نقص الغذائي أو ربما نتيجة لأسباب أخرى. وعادة ينظر الأطباء عند فحص أي مريض لأظفاره، حيث إنها تعطي صورة واضحة عن صحة الإنسان الداخلية.

### وهناك أسباب يؤدي نقصها إلى مشكلات في الأظفار، وهي:

١- نقص حمض الفوليك وفيتامين ج والبروتين، يؤدي إلى الداحوس، وكذلك خطوط بيضاء على الأظفار.

٢- يؤدي نقص الكالسيوم وفيتامين أ إلى جفاف وتقصف الأظفار.

٣- يؤدي نقص مجموعة فيتامينات ب إلى هشاشة الأظفار مع ظهور خطوط مرتفعة أفقية وعمودية عليها.

٤- يؤدي نقص الحديد إلى تكون الأظفار المقعرة أو خطوط متوازية بارزة.

٥- يؤدي نقص الزنك إلى ظهور نقط بيضاء على الأظفار.

٦- يؤدي نقص حمض الهيدروكلوريك إلى تشقق الأظفار.

٧- يؤدي نقص فيتامين ب١٢ إلى الجفاف الشديد واستدارة وانحناء شديد في نهايات الأظفار مع دكانة اللون.

### ومن الأمراض التي تظهر على الأظفار ما يأتي :

- الأظفار التي تتقشر وتتكسر بسهولة، تعني وجود النقص الغذائي العام.
- الأظفار المرتفعة عند قاعدتها والبيضاء صغيرة عند نهايتها، تشير إلى أمراض الجهاز التنفسي، مثل الأمفيزيم أو الالتهاب الشعبي، وهذا النوع من المرض يمكن أن يكون وراثياً.
- الأظفار الغليظة يمكن أن يدل ذلك على ضعف في الجهاز الدوري وقصور في سريان الدم، كما أنها تكون نتيجة لعلاجات الغدة الدرقية.
- ظهور خطين أفقيين أبيضين لا يتحركان مع نمو الأظفار، ربما يكون علامة لنقص البروتين.
- ظهور خطوط بيضاء عبر الظفر تشير عادة إلى مرض الكبد.
- الأظفار البيضاء تشير إلى أمراض الكبد أو الأنيميا أو الكلى.
- الأظفار الصفراء أو ارتفاع أطراف الأظفار تشير إلى إصابة الجهاز اللمفاوي.
- الأظفار المفصولة عن مهاد الظفر تشير إلى أمراض الغدة الدرقية.
- الأظفار ذات النقر الذي يشبه النحاس المطروق يشير إلى فقد الشعر الجزئي أو الكلي.

- حروق سوداء مشققة تحت الظفر ربما تكون علامة لأمراض القلب.
- الأظفار المقصفة تدل على نقص الحديد وأمراض الغدة الدرقية وقصور في وظائف الكلى ومشكلات الدورة الدموية.
- لحم الأظفار الأزرق الداكن يشير إلى أحد أمراض الرئة الانسدادية مثل الربو الشعبي أو انتفاخ حويصلات الرئة.
- ظهور شريط أزرق غامق منفرد في مثنوى الظفر خصوصاً في أصحاب البشرة الفاتحة يمكن أن يشير إلى سرطان الجلد.
- الأظفار المقصفة الملساء اللامعة تشير إلى زيادة في نشاط الغدة الدرقية.
- ظهور بقع بنية حمراء صغيرة ونهايات مشقوقة تدل على مرض الصدفية ونقص فيتامين ج وحمض الفوليك والبروتين.
- رقة الأظفار قد تشير إلى الحزاز مثل أمراض الجلد المسببة للحكة.
- الخطوط البيضاء تشير إلى أمراض القلب أو التسمم بالزرنيخ.
- إذا تحولت المنطقة الهلالية في أسفل الظفر إلى اللون الأحمر، فذلك يدل على الإصابة بأمراض القلب، وإذا تحولت إلى اللون الأزرق الأرجواني، فذلك يشير إلى التسمم بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ والكاديوم.
- احمرار جلد ما حول الأظفار قد يكون علامة لقصور التمثيل الغذائي أو نقص الأحماض الدهنية الأساسية أو أمراض الذئبة الحمراء.
- الأظفار العريضة المربعة تدل على الاضطرابات الهرمونية.
- الأظفار المحببة علامة على التهاب المفاصل الروماتويدي.

### علاج مشكلات الأظفار:

ينقسم علاج مشكلات الأظفار إلى ثلاثة أنواع هي:



## أولاً: الأدوية المشيدة:

- ١- لعلاج فطريات الأظفار يصرف الأطباء علاجاً يسمى جريزوفولفين Grisofulvin. ويعرف تجارياً باسم فولفسين Fulvicin. بمقدار ٢٥٠ مجم أربع مرات يومياً. ويجب مراقبة عدد كرات الدم البيضاء طوال مدة العلاج.
- ٢- يوجد علاج آخر للفطريات هو كيتوكونازول Ketoconazol. المعروف تجارياً باسم نيزورال (Nizoral) ، ويوجد على هيئة مرهم وأقراص وشامبو.

## ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

- ١- بذور عشب لسان الثور Borage Seeds:

نبات عشبي حولي يعرف باسم الحمحم المخزني، وعلمياً باسم Borage officinalis. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات الهوائية وزيت بذور النبات. يحتوي لسان الثور على هلام وحموض العفص وقلويدات البايروليزيدين السامة للكبد عندما تكون مفصولة أو عندما يؤخذ جرعة كبيرة من النبات. يستخدم النبات مطرياً نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من المواد الهلامية، وهذا مفيد جداً للجلد المتقشر أو الأظفار المتقصفة؛ حيث يستخدم عصير النبات دهاناً أو يدق ويستخدم لبخة على الأظفار. يجب عدم استخدامه إلا باستشارة المختص، ولا يستعمل من قبل المرأة الحامل ولا من قبل الأطفال وكذلك الأم المرضع.



## ٢- الكوهوش الأسود Black cohosh



ويعرف بقاتل البق، وهو عشب معمر له سنابل زهرية قشدية إلى بيضاء، ويعرف علمياً باسم *Cimicifuga racemosa*. والجزء المستخدم من النبات هو الجذر كثير الجذيرات ذولون بني إلى مسود. يحتوي الجذر جلايكوزيدات ثلاثية التربين وأيزوفلافونات وحمض الأيزوفيروليك وحمض الساليسيليك

وحمض العفص ومواد راتنجية. يستعمل الجذر للمشكلات النسائية؛ حيث ينظم عمل الحيض ومضاداً للروماتزم وله خصائص أستروجينية. ويستخدم كمربط لحالات الأظفار المتشققة. يوجد منه علاج مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.



## ٣- الأرقطيون Burdock

الأرقطيون نبات ثنائي الحول يعرف علمياً باسم *Arctium lappa*. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة أهمها مركب أركتيوبيكرين، كما يحتوي على قلافونيات. أهم مركبات هذه المجموعة أركتين ويحتوي أيضاً على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيثلين، وكذلك تريينات أحادية نصفية وإينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع كمضاد للجراثيم والفتور، ومخفض لمستوى السكر في الدم. كما يستخدم في الأمراض الجلدية والأظفار؛ حيث تغسل الأظفار بخلاصة الجذر.



#### ٤- قصعة الماء الهندية Gotu Kola:



نبته زاحفة ذات أوراق مروحية الشكل،  
الجزء المستخدم من النبات الأجزاء  
الهوائية التي تحتوي على صابونينات  
ثلاثية التربين وأهمها أسياتيكوسيد  
وبراهموسيد تانكونوسيد. كما تحتوي على  
قلويدات أهمها هيدروكوتيلين وتحتوي  
أيضاً على مواد مرة؛ أهم مركب فيها هو  
فيلارين. تستخدم قصعة الماء الهندية

كمقوية ومضادة للروماتزم ومدررة للبول وموسعة للأوعية المحيطة. وتستخدم لعلاج  
المشكلات الجلدية، ومن بينها صدفية الأظفار.

يوجد مستحضر مقنن في السوق يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.



## ٥- الأحماض الأصفر Yellow dock:



ويعرف بالحماض المفتول وعلمياً باسم Rumex crispus. وهونبات معمر له أوراق رمحية طويلة تصل إلى ٢٥سم، والجزء المستخدم من النبات الجذور فقط؛ التي تحتوي على انثراكينونات جليكوزيدية، أهم مركبات هذه المجموعة إيمودين وكريسافانول ونيبودين. كما تحتوي على حموض العفص، وكذلك أوكسالات كالسيوم وزيت طيار. يستخدم الجذر

كملين لطيف ونبه تدفق الصفراء، ويستخدم خلاصة الجذر لعلاج المشكلات الجلدية مثل الصدفية والأكزيما وتقصف الأظفار وفطرياتها. يوجد منه مستحضر مقنن، ولعمل خلاصة يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الجذر وتوضع في إناء، ويضاف ملء كوب ماء، ثم يوضع على نار هادئة ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يبرد وتغسل الأماكن المصابة في الجلد أو الأظفار بمعدل مرتين في اليوم لحين الشفاء، بإذن الله.

### ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تعد الأحماض الأمينية من المواد البانية لأظافر جديدة، وتزود الجسم بالكبريت اللازم لنمو الجلد والأظفار. يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٢- زيت بذور الكشمش الأسود: يستخدم للأظفار الضعيفة والمقصفة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم.

٣- الترانييل Ultra Nail: يحتوي على الكالسيوم والجيلاتين والمغنسيوم والأحماض الأمينية والحديد والمواد الأخرى الغذائية اللازمة لسلامة الأظفار، وهو من إنتاج Nature's plus. يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٤- فيتامين ب المركب + فيتامين ب٢: ثبت أن نقص فيتامين ب المركب يؤدي إلى هشاشة الأظفار، يستخدم حسب إرشادات المختص. أما فيتامين ب٢ فيؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ٣ مرات يومياً.

٥- فيتامين ج: وجد أن نقصه يسبب داحوس الأصابع والتهاب النسيج المحيط بالأظفار. يؤخذ ٣٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ مجم يومياً.



## تعليمات مهمة يجب مراعاتها:

١- لا تقم بتركيب أظفار اصطناعية على أظفارك، فهي تبدو جميلة ولكنها سوف تتلف الظفر الذي تحتها. والمواد الكيميائية والغراء المستخدم تشكل خطراً جسيماً على الجسم؛ حيث إنها تمتص سريعاً عن طريق الظفر ومهد الظفر. كما أنه من المعروف أن استخدام الأظفار الصناعية يؤدي إلى العدوى الفطرية لأظافر الأصابع.

٢- لا تقمر يديك في الماء الذي يحتوي على منظفات أو مواد كيميائية مثل المبيضات والصابون، فهذا يؤدي إلى تشقق الأظفار. ومن الأفضل ارتداء قفازات مبطنة بالقطن عند مزاولة أعمال المنزل.

٣- استخدم أظفارك بلطف، وإياك أن تنزع دبابيس الديباسة؛ حيث إن ذلك يتلف أظفارك.

٤- تناول الموالح والملح والخل بكميات قليلة؛ حيث إن تناول كميات كبيرة من هذه المواد يسبب عدم توازن البروتين والكالسيوم، الذي يؤثر عكسياً على سلامة الأظفار.

٥- تناول ملعقتين كبيرتين من خميرة البيرة أو زيت جنين القمح كل يوم، وذلك لعلاج تشقق الأظفار أو الأظفار المعلقة.

٦- لتقوية الأظفار اغمسها في زيت زيتون دافئ أو عصير الخل لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة يومياً.

٧- لا تقم بقص الجلد الصغيرة المجاورة للأظفار، فهذه الطريقة مؤلمة ومهيجة، ويمكن أن تتسبب في حصول عدوى فطرية، واستخدم زيتاً أو كريماً للتهديئة.

٨- تناول عصير الجزر الطازج يومياً، فهو غني بالكالسيوم والفوسفور ومفيد جداً لتقوية الأظفار.

## أمراض الجهاز الدوري Cardiovascular Disease

يتكون الجهاز الدوري للإنسان من ثلاثة أجزاء هي القلب، والأوعية الدموية، والدم. وبعض العلماء يضيف السائل اللمفاوي المسمى اللمف، وكذلك الأوعية التي تحتوي على جزء من الجهاز الدوري.

**القلب:** هو عضو عضلي أجوف، يعمل على ضخ الدم، ويتكون من مضختين توجدان جنباً إلى جنب، وتبسط هاتان المضختان عند استقبال الدم وتقبضان عند إرسال الدم للخارج. ويعمل الجانب الأيسر من القلب مضخة أقوى من تلك التي بالجانب الأيمن، حيث تستقبل المضخة الدم من الرئتين وتبعثه إلى الخلايا في جميع أنحاء الجسم، بينما تستقبل المضخة الأضعف على الجانب الأيمن الدم من الخلايا في أنحاء الجسم وتبعثه إلى الرئتين.

**الأوعية الدموية:** تكوّن الأوعية الدموية جهازاً معقداً من الأنابيب المتصلة في أنحاء الجسم. وهناك ثلاثة أنواع أساسية من تلك الأوعية، الشرايين وهي التي تحمل الدم من القلب، والأوردة وهي التي تحمل الدم إلى القلب، والشعيرات الدموية وهي أوعية دموية رفيعة جداً تصل الشرايين بالأوردة.

**الدم:** يتكون الدم أساساً من سائل اسمه البلازما، وثلاثة أنواع من المواد الصلبة تعرف بالعناصر المشكلة. تتكون البلازما أساساً من الماء، ولكنها تحتوي على البروتينات والمعادن ومواد أخرى. والأنواع الثلاثة من العناصر المشكلة هي: كريات الدم الحمراء، وكریات الدم البيضاء، والصفائح الدموية. وتحمل كريات الدم الحمراء الأكسجين وثاني أكسيد الكربون إلى أجزاء الجسم، بينما تساعد كريات الدم البيضاء على

حماية الجسم من الأمراض. أما الصفائح الدموية فتُطلق موادَّ تساعد على تجلط الدم، وبذلك تساعد في منع فقدان الدم من الأوعية الدموية المصابة.

**وظائف الجهاز الدوري:** يؤدي الجهاز الدوري عدداً من الوظائف الحيوية، فهو يقوم بدور مهم في عملية التنفس. وهو مهم أيضاً في عملية التغذية، وفي إزالة الفضلات والسموم وفي عدة عمليات أخرى في الجسم.

**التنفس:** يقوم الجهاز الدوري بدور في عملية التنفس، وذلك بإيصال الأكسجين إلى الخلايا، وإزالة ثاني أكسيد الكربون منها. وأثناء تلك العملية يسلك الدم طريقين هما: الدورة الشاملة والدورة الرئوية. ويتم ضخ الدم المحمل بالأكسجين من الجانب الأيسر للقلب عن طريق الشريان الأورطي (الشريان الرئيسي للجسم)، ويتفرع الشريان الأورطي إلى عدة شرايين، تتفرع إلى أوعية دموية أصغر فأصغر، لتنتهي إلى شعيرات دموية دقيقة. وفي تلك الشعيرات يترك الأكسجين الدم إلى الأنسجة عن طريق جدار الشعيرات الدموية الرفيع.

وبطريقة مماثلة يترك ثاني أكسيد الكربون الأنسجة إلى الدم، ويتجه هذا الدم المحمل بثاني أكسيد الكربون، من الشعيرات الدموية إلى أوردة أكبر فأكبر، وفي النهاية يصل الدم إلى الجزء الأيمن من القلب عن طريق وريدين كبيرين هما الوريد الأجوف العلوي، الذي يحمل الدم من الرأس والذراعين، والوريد الأجوف السفلي، الذي يحمل الدم من الجذع والساقين.

يتم ضخ الدم من الجانب الأيمن للقلب إلى الدورة الرئوية، حيث تحمل الشرايين الرئوية الدم المحتوي على ثاني أكسيد الكربون من جدار الشعيرات الدموية إلى داخل الرئة، ليتنفسه أو يطلقه إلى الخارج.

أما الأكسجين الذي يتم شهيته أو تنفسه للداخل فإنه يمر إلى الرئتين بالطريقة نفسها، ويرجع الدم بعدها عن طريق الأوردة الرئوية إلى الجانب الأيسر للقلب ليبدأ رحلته من جديد.

**التغذية:** يحمل الجهاز الدوري الطعام المهضوم إلى خلايا الجسم، وتدخل تلك المواد الغذائية تيار الدم عن طريق جدار الأمعاء الدقيقة إلى الشعيرات الدموية،

ويحمل بعدها الدم تلك المواد الغذائية للكبد. يزيل الكبد بعض تلك المواد الغذائية من الدم ويخزنها، ثم يطلق فيما بعد تلك المواد إلى الدم حين يحتاجها الجسم. كما يحول الكبد بعض تلك المواد الغذائية إلى مواد أخرى يحتاجها الجسم. ويحتوي الدم الذي يترك الكبد على مواد غذائية تستعملها الخلايا في توليد الطاقة والأنزيمات ومواد بناء جديدة للجسم.

### التخلص من الفضلات والسموم:

يساعد الجهاز الدوري في التخلص من الفضلات والسموم التي تضر الجسم. وتلك المواد هي ثاني أكسيد الكربون والأملاح والنشادر، وهي توابع استخدام الخلايا للبروتين. يزيل الكبد النشادر والفضلات الأخرى ومختلف السموم التي تدخل الجسم عن طريق الجهاز الهضمي، حيث يحولها الكبد إلى مواد تذوب في الماء ويحملها الدم إلى الكلى. ترشح الكلى تلك المواد وفضلات أخرى تذوب في الماء، ثم تطردها خارج الجسم عن طريق البول.

### وظائف أخرى:

يساعد الجهاز الدوري على حماية الجسم من الأمراض. تبتلع كريات الدم البيضاء البكتيريا والفيروسات وأشياء أخرى ضارة وتدمرها. ويساعد الدم أثناء دورانه على بقاء درجة حرارة الجسم ثابتة، وذلك عن طريق امتصاص الحرارة من عملية توليد الطاقة بالخلايا. وإذا بدأت درجة حرارة الجسم في الارتفاع فإن جريان الدم في أوعية الجلد يزداد، وبهذا يتم نقل الحرارة للخلايا الداخلية إلى الجلد. وإذا بدأت درجة حرارة الجسم في الانخفاض، فإن جريان الدم إلى الجلد يقل، ويساهم ذلك في الاحتفاظ بالحرارة قدر الإمكان.

يحمل الجهاز الدوري أيضاً الهرمونات، حيث تؤثر المواد الكيميائية على أنشطة مختلف أعضاء الجسم وأنسجته، وتتحكم فيها. ويتم إنتاج الهرمونات في الغدد الصماء كالغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة فوق الكلية والغدة الجنسية، وتفرز تلك الغدد هرمونات إلى تيار الدم.



## اضطرابات الجهاز الدوري:

يتأثر الجهاز الدوري بالأمراض والإصابات، ومن أكثر أمراض الجهاز الدوري شيوعاً تصلب الشرايين، الذي ينتج عن تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين، وتسبب تلك الترسبات زيادة صلابة جدران الشرايين وثخانتها، مما يؤدي إلى التقليل من سرعة سريان الدم. وتنتج جلطات الدم في بعض الأحيان في الأوعية المصابة بتصلب الشرايين، وقد تؤدي تلك الجلطات إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية، وهي حالة يعاني الدماغ أثنائها من عدم استقبال كمية الدم الكافية له.

وعادة ما يصاحب تصلب الشرايين مرض آخر هو ارتفاع ضغط الدم. يتسبب ارتفاع ضغط الدم في أن يبذل القلب مجهوداً أكبر، وقد يؤدي ذلك إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية أو فشل كلوي. ويشمل علاج تصلب الشرايين الراحة والرياضة وتغيير نوعية الغذاء. وتحدث اضطرابات أخرى بالجهاز الدوري من وجود إصابة أو ثقب في القلب أو في الأوعية الدموية. فالحمى الروماتيزمية مثلاً قد تغير الصمامات التي تتحكم في سريان الدم أثناء القلب أو تدمرها، وقد يؤدي عدم اكتمال نمو القلب أو أوعيته الدموية قبل الولادة إلى حدوث ثقب تسمى أمراض القلب الولادية.

ويمكن إصلاح الإصابات أو الثقب عن طريق الجراحة.

## أمراض القلب المنتشرة ووسائل تشخيصها:

يجب على كل شخص معرفة المصطلحات الطبية التي قد يستخدمها طبيبك الخاص:

١- التهاب داخل القلب Endocarditis وهو التهاب يصيب الغشاء المبطن لعضلة القلب كنتيجة لعدوى بكتيرية في الغالب.

٢- التهاب القلب Carditis: وهو مصطلح طبي للدلالة على كبر حجم القلب.

٣- تضخم القلب Cardionegaly: وهو مصطلح طبي للدلالة على كبر حجم القلب.

٤- التكتيس الشرياني Aneurysm: هو نقطة في الوعاء الدموي يصبح الجدار فيها رقيقاً ويبرز للخارج بسبب ضغط الدم عليه.

٥- الذبحة الصدرية Angina pectoris: هي ألم أو ثقل يضغط على الصدر وينتج عن عدم وصول الأكسجين للقلب بصورة كافية.

- ٦- السكتة القلبية Cardiac arrest: تحدث السكتة القلبية عندما يتوقف القلب عن الخفقان، وعند حدوث ذلك يتوقف الإمداد الدموي للمخ ويغيب الشخص عن الوعي.
- ٧- علل عضلة القلب Cardiomyopathy: تعد مجموعة أمراض تصيب عضلة القلب، وتؤدي إلى الإثناء بوظيفته وفي النهاية حدوث هبوط في عضلة القلب.
- ٨- أمراض نقص ورود الدم عبر الشرايين التاجية Eschemic heart disease: ينتج عن توقف تدفق الدم إلى القلب عادة كنتيجة لتصلب الشرايين.
- ٩- النوبة القلبية Heart attack: هو احتشاء عضلة القلب، وهو يعزى إلى حدوث احتشاءات في عضلة القلب. والاحتشاء يحدث عندما يتوقف الإمداد الدموي لمنطقة معينة بالقلب عادة، نتيجة جلطة تغلق شرياناً تاجياً ضيقاً. النوبة القلبية قد تكون بسيطة و شديدة بالاعتماد على حجم ومكان المنطقة المصابة.
- ١٠- هبوط عضلة القلب Heart Failure: يحدث عندما يقبل قلب المريض في ضخ الدم بكفاية فيمنع أنسجة الجسم من الأغذية والأكسجين لكي تعمل جيداً ويكون هبوط القلب إما حاداً أو مزمنياً.
- ١١- هبوط عضلة القلب الاحتقاني Congestive heart failure: هي حالة هبوط في عضلة القلب المزمنة، تؤدي إلى تجمع السوائل في الرئة وصعوبة في التنفس، حتى بعد نشاط بسيط وتورم في الكاحلين والقدمين.

### علاج أمراض الجهاز الدوري:

ينقسم علاج أمراض الجهاز الدوري إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة، وتتخلص في الآتي:

- ١- مستحضر النيتروجلسرين: يوصفه الأطباء عادة لإزالة ألم الصدر وتحسين إمداد القلب بالأكسجين، يؤخذ في صورة أقراص صغيرة تحت اللسان أو رشاشات تحت اللسان أو رقع يؤخذ هذا العقار مع أول علامات ألم الصدر.
- ٢- مواد تدعى مذيبيات الجلطات مثل أستربتوكيناز والتيبلاز (يعرف بمنشط بلازمينوجين الأنسجة)، ويباع تحت اسم تجاري أكتيفيز Activase لها القدرة

على إذابة الجلطة عند حقنها في الوريد تجرى مع الدم ثم تتركز فيه وتحلل الجلطات.

٣- يعطى الأسبرين بمعدل قرص واحد جرعة ٨١ مجم يومياً، حيث يقلل مخاطر حدوث نوبة قلبية دون أعراض جانبية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، لكنني سأحدث عن أهمها وهي:

١- جارسيانا Gamboge:

شجرة يصل ارتفاعها إلى ١٥ متراً، تعرف علمياً باسم *Garcinia hanburyi*. الجزء المستخدم هو المادة الراتنجية التي يفرزها سيقان النبات، التي تحتوي على راتنج بنسبة ما بين ٧٠ - ٧٥٪ وتشمل بنزوفينونز، ويتميز بلونه الأحمر، ومركب إكزانتونز Exanthones. كما تحتوي على موريليك أسد وأيزوموريليك أسد وأيضاً جامبوجيك أسد، كما يحتوي على مواد هلامية. يستعمل راتنج النبات، كمثبط تكوين الأحماض الدهنية في الكبد، وبذلك يساعد على منع تجمع الدهون الكامنة بخطورة في الجسم، يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.





## ٢- الزعرور البري Hawthorn:



الزعرور البري من أشهر النباتات المستخدمة في علاج مشكلات القلب وضغط الدم. لقد تحدثنا عنه في مرض ضغط الدم والنوبة القلبية. ويستعمل من هذا النبات الأوراق والأزهار والثمار العنبية، ويوجد مستحضرات لكل من هذه الأجزاء، يستعمل لتنظيم دقات القلب، ويقوي عضلات القلب، ويعالج احتقان القلب والذبحة الصدرية، ويوسع الشرايين التاجية للقلب، ويخفض ضغط الدم والكوليسترول، ويحسن الدورة الدموية ويقويها. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

## ٣- الجنكة Ginkgo biloba:

تحدثنا عن نبات الجنكة في عدة أمراض سابقة. يستعمل هذا النبات لتحسين الدورة الدموية ويقويها وينشطها، وكذلك الذاكرة ويقوي وظائف المخ وتجعله أكثر تركيزاً. يوجد عدة مستحضرات منه تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً.

## ٤- جذور الناردین Valerian:



سبق الحديث عن جذر الناردین كعلاج ضد الأرق في عدد من الأمراض السابقة. يوجد مستحضر مقنن من جذر هذا النبات يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يستخدم على نطاق واسع كمهدئ ومزيل للقلق والأرق ويساعد على النوم المريح. يحسن الدورة الدموية ويزيل تعب وتوتر العضلات. يستعمل بمعدل كبسولتين يومياً قبل النوم.



### ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- مساعد الأنزيم Qio: يقوم هذا الأنزيم المساعد بإمداد الأنسجة بالأكسجين، ويمنع تكرار حدوث النوبة القلبية في أشخاص سبق أن أصيبوا بها، يؤخذ بمعدل ٥٠-١٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.
- ٢- مستحضر يسمى Bio-cardiozume forte: وهذا المستحضر يقوي عضلة القلب، يؤخذ بمعدل قرص ثلاث مرات في اليوم على معدة خاوية.
- ٣- L- كارنيتين: يقلل الدهون والدهون الثلاثية في الدم، يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية، يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، ١٠٠ مجم من فيتامين ج لامتصاص أفضل.
- ٤- الأحماض الدهنية الأساسية: تساعد في منع تصلب الشرايين، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- السيلينيوم: إن نقصه مرتبط بأمراض القلب، يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.
- ٦- فيتامين هـ: يقوي عضلة القلب، ويحسن الدورة الدموية، ويقوي الجهاز المناعي، يؤخذ هذا الفيتامين تحت إشراف الطبيب.
- ٧- النحاس: يرتبط نقص النحاس ببعض اضطرابات القلب، يؤخذ حسب إرشادات المختص.
- ٨- فيتامين ب١: نقصه في عضلة القلب يسبب أمراض القلب.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تأكد من توازن غذائك، ابتعد عن اللحوم الحمراء والكبد والكلاوي وبيوض الخراف أو الماعز والمخ واللسان والجمبري ومخ البيض والأوراق الخضراء المحتوية على فيتامين ك.

٢- أضف إلى غذائك الثوم والبصل والمكسرات النيئة، عدا الفول السوداني استعمل زيت الزيتون والسلمون الوردي والتونة. لا تتناول المنبهات مثل القهوة والشاي والشيكلات، وكذلك السكر والملح والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية والمحفوظة ومنتجات الدقيق الأبيض.

٣- تخلص من مصادر الصوديوم في غذائك واقرأ عادة نشرات الطعام.

٤- إذا شعرت بأي من أعراض النوبة القلبية فاتصل بطبيبك على الفور، أو الذهاب إلى الطوارئ في أقرب مستشفى حتى لو استمرت الأعراض لفترات قليلة. نصف وفيات النوبة القلبية تحدث أثناء ٣-٤ ساعات من بداية النوبة.



## أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي Neuronitis and Lymphatic Diseases

قبل أن نتحدث عن أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي يجب أن نعطي القارئ الكريم فكرة عن الجهاز العصبي.

يعد الجهاز العصبي في الإنسان من أكثر الأعضاء رقياً إذا ما قورن بالجهاز العصبي في بقية الكائنات الحية، وهو عبارة عن شبكة اتصالات داخلية في جسم الحيوان، تساعد على التواءم مع التغيرات البيئية المحيطة به. ويمتلك كل حيوان ما عدا الحيوانات الأولية البسيطة نوعاً من الأجهزة العصبية.

تمتلك الحيوانات الفقارية جهازاً عصبياً يتراوح بين شبكات بسيطة من الأعصاب وجهاز عصبي منظم مرتبط بدماع بدائي. أما في الإنسان والحيوانات الفقارية، فيتكون الجهاز العصبي من دماغ ونخاع شوكي وأعصاب. فجهاز الإنسان العصبي معقد أشبه ما يكون بوزارة مواصلات وتخطيط. أعز الله سبحانه وتعالى، الإنسان عن سائر المخلوقات وفضله وميزه بامتلاك دماغ متطور جداً يعمل بكفاية لا يدانيها أي حاسوب؛ ليساعده في النطق وحمل كل ما يلاقيه من صعاب واستنباط الكثير من الأفكار الإبداعية. وللجهاز العصبي في الإنسان عدة سبل تُسهل انتقال المعلومات والإحساسات من البيئة المحيطة بالإنسان إلى الدماغ؛ الذي يقوم بإرسال أوامر وتعليمات لعضلات الجسم المختلفة لتتجاوب مع تلك المعلومات. وتسلك هذه المعلومات سبلاً غير التي سيرتها المعلومات الواصلة للدماغ. وكذلك يختص الجهاز العصبي بتنظيم العديد من وظائف الجسم الداخلية مثل عمليات التنفس والهضم والنبض القلبي. فالجهاز العصبي مسؤول عن كل ما يقوم به الإنسان من حركات وأفكار وانفعالات وأحاسيس.

## كيف يعمل الجهاز العصبي؟

يتكون الجهاز العصبي من بلايين الخلايا المختصة التي تسمى العصبونات أو الخلايا العصبية، التي تتجمع في شكل حبال تسمى الأعصاب، تسلك سبلاً متعددة تساعد على نقل المعلومات سريعاً إلى كل مكان من الجسم يشترك في إحداث رد فعل الإنسان لأي موقف، العديد من العمليات المعقدة داخل الجهاز العصبي، التي لا تستغرق سوى لحظة واحدة. فلنأخذ مثلاً ماذا يحدث في الجهاز العصبي للإنسان، عندما يشاهد نمرأ مفترساً ثم في لحظة يطلق ساقيه للريح.

توجد في كل عضو من أعضاء الحواس مثل العين والأذن وغيرهما، عصبونات متخصصة تسمى المستقبلات، تقوم بترجمة ما يحسه الإنسان كرؤيته نمرأ مفترساً، إلى إشارات عصبية تسمى الدفعات العصبية التي تنتقل في الألياف العصبية بسرعة ١ إلى ٩٠ متراً في الثانية. فعند رؤية النمر تستجيب مستقبلات العين للإشعاعات الضوئية التي تعكس رؤيته وترجمها إلى دفعات عصبية، تنتقل عبر عصبونات حسية من المستقبلات في أعضاء الحواس إلى عصبونات الترابط الموجودة في الدماغ والنخاع الشوكي.

تستقبل العصبونات في الدماغ الدفعات العصبية وتقوم بتحليلها وترجمتها وتقرر ما يجب اتخاذه حيالها. فمثلاً تترجم رسالة رؤية النمر المفترس إلى الشعور بالخوف، ومن ثم يرسل الدماغ دفعات عصبية أخرى، تنتقل عبر عصبونات حركية إلى المستقبلات، مثل العضلات والغدد التي تستجيب لأوامر الدماغ. فمثلاً تستجيب عضلات الساقين، وتساعد الإنسان على العدو بعيداً عن الخطر، وكذلك يرسل الدماغ رسالة إلى القلب ليسرع من نبضه ويزيد من انقباضاته، ليرسل مزيداً من الدم إلى عضلات الساقين.

## ما هي أقسام الجهاز العصبي؟

يتكون الجهاز العصبي من ثلاثة أقسام رئيسة: هي الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي المحيطي، والجهاز العصبي التلقائي، ولكل قسم من هذه الأقسام وظائف معينة. يتكون الجهاز العصبي المركزي من الدماغ والنخاع الشوكي، ويقوم



بتنظيم جميع أنشطة الجهاز العصبي والتحكم فيها. والدماغ عضو شديد التعقيد، يتكون من ثلاثة أجزاء أساسية هي المخ والمخيخ وجذع الدماغ. يعلو المخ كل من المخيخ وجذع الدماغ، ويلتف حولهما بدرجة ما، ويشكل نحو ٨٥٪ من الدماغ، ويعد الأكثر تعقيداً.

وللإنسان مخ متطور النمو يقوم بتوجيه السمع والنظر واللمس والتفكير والإحساس والكلام والتعليم.

يعلو المخيخ الذي يقارب حجمه حجم البرتقالة جذع الدماغ، ويساعد الجسم في الاحتفاظ بتوازنه، وينسق بين المعلومات الحسية وحركات العضلات. يشبه جذع الدماغ الساق، ويتصل بالنخاع الشوكي في قاعدة الجمجمة. ويحتوي على العديد من العصبونات التي تتبادل المعلومات الواردة من الحواس. والكثير من العصبونات التي تنظم الوظائف التلقائية، مثل التنفس والنبض القلبي وتوازن الجسم وضغط الدم توجد في جذع الدماغ. يتكون النخاع الشوكي من حبل من العصبونات التي تمتد من العنق، وتتدلى حتى ما يقرب من ثلثي العمود الفقري الذي يلتف حوله ويقوم بوقايته. ويحتوي النخاع الشوكي على السبل التي تنقل المعلومات الحسية للدماغ، وتلك التي تتبادل أوامر الدماغ مع العصبونات الحركية.

### الجهاز العصبي المحيطي:

يعمل الجهاز العصبي المحيطي على نقل الإشارات والرسائل بين الجهاز العصبي المركزي وأعضاء الجسم المختلفة، ويتكون من اثني عشر زوجاً من الأعصاب، تبدأ من الدماغ وتسمى الأعصاب اللقحفية، بالإضافة إلى واحد وثلاثين زوجاً من الأعصاب التي تبدأ من النخاع الشوكي، وتسمى الأعصاب النخاعية. وتعمل هذه الأعصاب كأسلاك الهاتف، حيث تقوم بنقل الرسائل من كل عصبون مستقبل ومستقبل في الجسم وإليه.

### الجهاز العصبي التلقائي:

يعد الجهاز العصبي التلقائي جزءاً خاصاً من الجهاز العصبي المحيطي، حيث يعمل على تنظيم كل الوظائف التلقائية في الجسم، مثل التنفس والهضم دون أي تدخل أو تحكم من الدماغ، مما يساعد على الاحتفاظ ببيئة داخلية مستقرة، وينقسم

الجهاز العصبي التلقائي إلى جزأين هما: الجهاز الودي والجهاز اللاودي. يلبي الجهاز الودي كل احتياجات الجسم في حالات الطوارئ وازدياد النشاط، فهو يعمل على ازدياد سرعة ضربات القلب وسريان الدم للعضلات وتوسعة حدقتي العينين. أما الجهاز اللاودي فيقوم بشكل عام، بإحداث تأثيرات مضادة للجهاز الودي. فمن تأثيراته مثلاً إبطاء ضربات القلب وتوجيه سريان الدم من العضلات إلى المعدة والأمعاء، وتضييق حدقتي العينين، أما الموازنة بين الجهازين فيقوم بها الجهاز العصبي المركزي.

### أجزاء العصبون:

يتكون العصبون من ثلاثة أجزاء أساسية هي: الجسم الخلوي، والمحور العصبي والتغصنات، ويغطي كل الخلية غشاء عصبي دقيق.

الجسم الخلوي يشبه كرة صغيرة قطرها ٢٥ ملم، ويعمل على استقبال وإرسال الدفعات العصبية، وتصنيع البروتينات، واستخدام الطاقة للمحافظة على الخلية العصبية ونموها. تتركز معظم الأجسام الخلوية للعصبونات داخل الجهاز العصبي المركزي، حيث تتحد الرسائل الواردة، وتبث الرسائل الصادرة. أما تلك الموجودة خارج الجهاز العصبي المركزي فتتجمع في حزم تسمى العقد، مثل تلك الخاصة بالجهاز العصبي التلقائي. أما المحور العصبي الذي يسمى أيضاً الليف العصبي، ويشكل امتداداً أنبوبياً للجسم المحتوي للعصبون، وله العديد من التفرعات التي تمكنه من الاتصال بما يقرب من ألف عصبون آخر، وهو متخصص في نقل الرسائل. يبلغ طول المحور العصبي داخل الجهاز العصبي المركزي أقل من مليمتر واحد، بينما يزيد عن ذلك في الجهاز العصبي المحيطي؛ إذ يصل بعض المحاور الممتدة من النخاع الشوكي إلى عضلات القدمين إلى ٧٥ - ١٠٠ سم، أما الأعصاب فما هي إلا تجمعات لمحاور عصبونات حركية أو حسية أو كليهما معاً، التصقت بعضها مع بعض مكونة ذلك الشكل الحبل.

يغطي غمد مصنوع من مادة دهنية بيضاء تسمى الميلين بعض المحاور، حيث تساعد على سرعة انتقال الدفعات العصبية عبرها، كما تساعد على التمييز بين المادة الرمادية والمادة البيضاء في الجهاز العصبي. وتتكون المادة الرمادية من محاور

غير مغطاة بالميلين وأجسام خلوية عصبونية، بينما تتكون المادة البيضاء من محاور مغطاة بالميلين. وتصنع مادة الميلين في خلايا شوان في الجهاز العصبي المحيطي، بينما تقوم الخلايا الدبقية بتصنيعها في الجهاز العصبي المركزي.

أما التغصنات فتتفرع من كل جسم خلوي نحو ستة أفرع في شكل قنوات أسطوانية، تسمى التغصنات ويبلغ طولها نصف مليمتر، وغلظها ضعفي سمك المحور العصبي أو ثلاثة أضعافه. تعد التغصنات أجساماً متخصصة في استقبال الدفعات الواردة من محاور أخرى، ويفصل بينهما فراغ ضيق يسمى الفج المشبكي الذي تعبر في أثناءه الدفعات، وتسمى أماكن التقاء العصبونات المشابك. تفرز الخلايا العصبية مجموعة من المواد الكيميائية تعمل على نقل الرسائل العصبية وتوجيه نشاط خلايا الدماغ، وهذه المواد هي اسيتايل كولين والأدرينالين والدوبامين. كما يوجد مواد أخرى شبه أفيونية أو ما يطلق عليها مضادات الألم لها قدرة عظيمة في تسكين الآلام، وهذه تسمى الأندورفين. وعن طريق هذه المواد الكيميائية، إضافة إلى الموجات الكهربائية المتداولة بين خلايا الدماغ، يؤدي المخ عمله الفائق الروعة والدهشة معاً.

أما فيما يتعلق بالجهاز اللمفاوي فهو شبكة من الأوعية الدقيقة التي تشبه الأوعية الدموية. يقوم الجهاز اللمفاوي بإعادة السوائل من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم. وهذه العملية ضرورية لأن ضغط السوائل في الجسم يحسن الماء والبروتينات وغيرها من المواد التي تتسرب باستمرار خارج الأوعية الدموية الدقيقة المسماة بالشعيرات، ويقوم هذا السائل الراشح والمسمى السائل الأنشائي بغمر وتغذية أنسجة الجسم. وإذا لم يجد السائل الأنشائي الزائد طريقه إلى الدم فإن الأنسجة تنتفخ وتتورم، ولذا فإن معظم السائل الزائد يرشح إلى داخل الشعيرات الدموية التي يكون ضغط السائل فيها منخفضاً، ويعود الباقي عن طريق الجهاز اللمفاوي، ويسمى اللمف. ويعد بعض العلماء الجهاز اللمفاوي جزءاً من الجهاز الدوري؛ لأن اللمف يأتي من الدم ويعود إليه.

ويعد الجهاز اللمفاوي أيضاً أحد أجهزة دفاع الجسم ضد العدوى، حيث يقوم برشح الجسيمات الصغيرة والبكتيريا التي تدخل الجسم بواسطة كتل صغيرة من الأنسجة، توجد على طول الأوعية اللمفاوية، وتشبه حبة الفاصوليا في الشكل، وتسمى العقد اللمفاوية.

## ما هي أجزاء ومكونات الجهاز اللمفاوي؟

الأوعية اللمفاوية توجد في جميع أجزاء الجسم مثل الأوعية الدموية. وينساب اللمف من أوعية رقيقة متفرعة إلى أوعية أكبر يصل في النهاية من جميع أجزاء الجسم ما عدا الربع العلوي الأيمن إلى القناة الصدرية، وهي أضخم وعاء لمفاوي، وتقع على طول العمود الفقري من الأمام.

ويجري اللمف في القناة الصدرية إلى أعلى ليصب في وعاء دموي قرب منطقة اتصال العنق بالكشف الأيسر. أما اللمف الموجود في الربع العلوي الأيمن من الجسم فيسري إلى القنوات اللمفاوية اليمنى في النصف الأيمن من الصدر، حيث تصب هذه القنوات في مجرى الدم قرب اتصال العنق بالمنكب الأيمن.

اللمف يشبه إلى حد كبير، من حيث التركيب الكيميائي البلازما، وهو الجزء السائل في الدم. ولكنه لا يحتوي إلا على نحو نصف كمية البروتين الموجودة في البلازما؛ لأن جزئيات البروتين الكبيرة لا تستطيع أن تنفذ من جدران الأوعية الدموية بالسهولة نفسها التي تنفذ بها بعض المواد الأخرى واللمف سائل شفاف ولونه مثل لون القش.

العقد اللمفاوية: توجد في أماكن كثيرة على طول الأوعية اللمفاوية. وهي تشبه نتوءات أو أوراماً يبلغ قطرها ٣٥ ملليمتر، كما أنها تشبه العقد على خيوط الأوعية اللمفاوية. وتتجمع هذه العقد في أماكن معينة خصوصاً في العنق والأبطين وفوق الأربية، وبالقرب الأعضاء المختلفة والأوعية الدموية الكبيرة. وتحتوي العقد اللمفاوية على خلايا ضخمة تسمى البلاعم؛ تمتص المواد الضارة والأنسجة الميتة.

اللمفاويات: نوع من كريات الدم البيضاء تنتج في العقد اللمفاوية، وتدافع عن الجسم ضد العدوى، فعندما تمر في العقدة اللمفاوية خلايا غير طبيعية أو مواد غريبة عن الجسم تنتج اللمفاويات مواد تسمى الأجسام المضادة، تقوم بتدمير المواد الغريبة أو الشاذة أو جعلها غير ضارة. وتوجد أعداد كبيرة من اللمفاويات في العقد اللمفاوية، وفي اللمف نفسه، بل يفوق عددها عدد كل الأنواع الأخرى من الخلايا في اللمف.



النسيج اللمفاوي: يشبه نسيج العقد اللمفاوية، ويوجد في بعض أجزاء الجسم، التي لا تعد من الناحية العامة جزءاً من الجهاز اللمفاوي مثل اللوزتين والطحال والغدانيات التوتية. ويحتوي النسيج اللمفاوي على اللمفاويات وينتجها، ويساعد في الدفاع عن الجسم ضد العدوى.

## ما هو عمل الجهاز اللمفاوي؟

يتلخص عمل الجهاز اللمفاوي في الآتي:

إعادة السائل الالتهابي:

ينتج السائل الالتهابي بصفة دائمة من الرشح من الشعيرات الدموية. لذا يجب أن يعاد باستمرار بعض هذا السائل من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم. فإذا سدت الأوعية اللمفاوية يتجمع السائل في الأنسجة المجاورة، ويسبب انتفاخاً وتورماً يسمى الاستسقاء (الوذمة). ويستمر سريان اللمف بعد وصوله من الأوعية اللمفاوية الصغيرة إلى الأوعية الكبرى في الاتجاه نفسه، أي اتجاه القناة الصدرية. ويلاحظ أن كثيراً من اللمف بما في ذلك ما تحتويه القناة الصدرية يسري إلى أعلى، بالرغم من عدم وجود مضخة لللمف، مثل الموجودة في القلب، لتحافظ على حركته إلى الأمام، ويتم ذلك بواسطة الضغط الناشئ من حركة العضلات ومن عملية التنفس والحركة الناتجة من نبض الأوعية الدموية المجاورة. كما تمنع الصمامات الموجودة في الأوعية اللمفاوية الكبرى رجوع اللمف إلى الخلف، وتشبه هذه الصمامات مثيلاًتها في الأوردة.

محاربة العدوى:

تؤدي اللمفاويات والبلاعم والخلايا الملتهبة الكبرى دوراً حيوياً في محاربة العدوى ومقاومة العدوى عن طريق إنتاج اللمفاويات للأجسام المضادة، وابتلاع البلاعم للأجسام الغريبة. ولذا فقد تتورم العقد اللمفاوية التي تفرغ منطقة العدوى وتصبح مؤلمة. ويدل هذا التورم على أن اللمفاويات والبلاعم في حالة حرب مع العدوى، وتعمل على منع انتشارها. وتسمى هذه العقد المتضخمة أحياناً الغدد المتورمة مع أن المتورم عقد لمفاوية وليست غدداً.

كما تسري اللمفاويات أيضاً في مجرى الدم وتدور في جميع أنحاء الجسم؛ لتقضي على العدوى. وقد يجد كثير من اللمفاويات طريقه إلى مناطق تحت الجلد مباشرة، حيث يُنتج هناك أجساماً مضادة للبكتيريا ولبعض المواد الأخرى التي تسبب الحساسية.

#### امتصاص الدهون:

تقوم الأوعية اللمفاوية الموجودة في جدار الأمعاء بدور مهم في امتصاص الجسم للدهون وتسمى هذه الأوعية اللمبية. وفي الأمعاء يتحد الدهن المهضوم مع بروتينات معينة، ثم تدخل الجسيمات الناتجة - اللوابن - وتعطى اللف هناك لونا أبيض يشبه اللبن، ويسمى هذا اللف الأبيض اللبني الكيلوس.

يمر الكيلوس في اللوابن إلى وعاء الكيلوس، وهو منطقة متضخمة في الجزء السفلي من القناة الصدرية. ثم يسري الكيلوس والسوائل اللمبية الأخرى في القناة الصدرية إلى مجرى الدم، وبهذا يختلف امتصاص الدهون عن امتصاص المواد الكربوهيدراتية والبروتينات، التي تمتصها الأوعية الدموية وتنقلها إلى الكبد.

#### رفض الأنسجة المزروعة:

تؤدي اللمفاويات أيضاً دوراً في رفض الأنسجة التي سبق زرعها في شخص من شخص آخر متبرع. فهي تتفاعل مع النسيج المزروع بالطريقة بنفسها التي تتفاعل بها مع المواد الغريبة أي إنتاج أجسام مضادة، ولهذا يقوم الأطباء بعد نقل العضو وزراعته بتقليل إنتاج الأجسام المضادة في الشخص المتلقي عن طريق تدمير اللمفاويات. ومن ناحية ثانية تضعف عملية التدمير هذه قدرة المريض على مقاومة العدوى.

هذه فكرة مبسطة عن هذين الجهازين اللذين يعدان من أهم أجهزة الجسم الحيوية. وكان لا بد لنا أن نعرف شيئاً عن التركيب المبسط لهذين الجهازين قبل أن نستعرض الأمراض التي تصيبها وطرق العلاج.

#### الصداع:

الصداع من أكثر الأمراض شيوعاً. وهو ألم خفيف بالرأس أو دوار، وهو في الغالب شعور بعدم الارتياح يجتاح الشخص، وقد يصاحب الصداع زغلة في العين أو إحساس

بالإجهاد أو فقدان للشهية أو غير ذلك من الأعراض . . . والواقع أن الصداع هو عرض لأمراض كثيرة جداً يرجع بعضها لأسباب عضوية كاضطرابات العين والمعدة أو أمراض الأذن والجيوب الأنفية أو ارتفاع ضغط الدم. كما أنه قد يرجع لأسباب نفسية كالقلق والوهم والتوتر والخوف. وفي بعض الأحيان تؤدي هذه المثيرات النفسية إلى الإصابة بنوبة صداع نصفي (شقيقة)، وفي هذا النوع من الصداع يصاب جانب واحد فقط من الرأس، ومما يقال: إن نوبات الصداع النصفي تقل مع تقدم السن، كما أنه من النادر ظهور هذه النوبات بعد سن الستين.

ومن أشهر مسببات الصداع والعلامات المرضية الخاصة المصاحبة لكل حالة ما يأتي:

- في حالات مرض الحمى، فإن الصداع يشمل كل الرأس.
- في حالات التهاب الجيوب الأنفية فإن الصداع يكون في مقدمة الرأس ويكون غالباً في الصباح.
- في حالة ورم المخ يكون الصداع داخلياً عميقاً في الرأس، ويكون مستمراً ومتزايداً.
- في حالة ضعف البصر يكون الصداع في مقدمة الرأس، وغالباً بعد إجهاد البصر.
- أما ارتفاع ضغط الدم فيكون الصداع عادة في مؤخرة الرأس.
- في الصداع العصبي يكون عادة نصفياً (شقيقة)، وهو يكون في الصباح ومصحوباً بقيء.

ويقول الدكتور برادا ليه من جامعة باريس في بحث قام به: إن طعام المخلبات بكثرة يؤدي للإصابة بالصداع، ويعود ذلك إلى المواد الحافظة التي تدخل في تركيب الطعام المحفوظ، التي تؤدي تخمرها إلى إفراز مادة السيرونيين في الدم، مما يعمل على تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، ويؤدي ذلك بدوره إلى الإصابة بنوبة صداع.

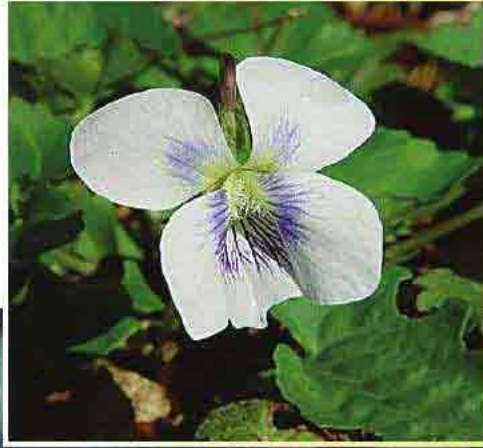
## ومن أهم الأعشاب المستخدمة لعلاج الصداع ما يأتي:

- الخيار Cucumber:

يؤخذ قشر الخيار ويوضع الوجه المقشور على الجبهة والصدغين، وتثبت فوقهما برباط حيث يشفى المصدوع بإذن الله.

- البنفسج Viola:

يؤخذ ٥٠ جراماً من أزهار وأوراق البنفسج، وتوضع على نصف لتر ماء مغلي، ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ليبرد، ثم يغسل بهذا الماء مؤخرة الرأس.





- اليانسون Anise:

يسحق اليانسون ثم يستنشق، فإنه يشفي من الصداع.



- بذر الكتان Linseed:

يؤخذ مسحوق بذر الكتان ويعجن بالماء المغلى، ثم يوضع لبخة على الرأس فإنه يشفي الصداع.

- الشعير Parley:

إذا عجن دقيق الشعير بالخل ثم طلى به على الجبهة والصدغين برئ الصداع بإذن الله.

- الرشاد Lepidium:

إذا سحق الرشاد ثم عجن بزيت زيتون ووضع كلبخة على الجبهة والرأس، فإنه يخفف الصداع بشكل مذهل.



- الزعفران Saffron:

إذا مزج الزعفران مع المسك واستنشق المصاب برئ بإذن الله.



الحبة السوداء Negilla:

تسحق الحبة السوداء ثم تخلط بزيت زيتون ثم تعصر في قطعة قماش، ويقطر الزيت في أنف المصدوع، فإنه يشفى بإذن الله.

- الكافور Camphor:

إذا خلط الكافور مع عصير الخس الطازج وشرب فإنه يشفى الصداع.

- ويوجد مستحضران عشبيان مقننان لعلاج الصداع النصفي، هما Mygr aid وهو مستحضر عشبي يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم. أما المستحضر العشبي الثاني فهو Fever few. حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم. وهذان المستحضران يباعان في محلات الأغذية التكميلية.



- الحناء:

روى ابن ماجه في سننه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أصابه الصداع غلف رأسه بالحناء، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم إنه نافع بإذن الله من الصداع. وقد ذكر أبو نعيم في كتابه الطب النبوي، أن الصداع النصفي كان يصاب به النبي صلى الله عليه وسلم.

- عسل النحل:

يستخدم عسل النحل لعلاج الصداع النصفي؛ حيث يؤخذ ملعقتين صغيرتين مع كل وجبة من وجبات الطعام. إن أخذ ملعقة كبيرة من عسل النحل عند ظهور نوبة الصداع النصفي يكون نافعاً، ويشفي المريض بعد نصف ساعة.

- عرق النسا:

لمرض عرق النسا أسباب كثيرة، إلا أنه قد يحدث عادة عقب القيام بجهد غير عادي لرفع ثقل، أو قد يكون ضمن حالات الالتهاب المفصلي، وعكس ما هو شائع عن المرض، فهو أكثر حدوثاً بين الذكور، وتكون الإصابة به دائماً في أوائل العمر. إن أعراض مرض عرق النسا واضحة ولا يخطئ معها تشخيصه، وأهم الأعراض ألم بطول عصب النسا من أعلى الإلية إلى الكعب؛ أي من أعلى خلف الفخذ وحتى كعب القدم. ويعاني المريض من ألم مضمّن عند مفصل أعلى الفخذ كلما حاول ثني الساق الممدودة. وعندما يقف المريض فإنه يلقي ثقل جسمه كله على ساقه السليمة، ويمسك بالساق المريضة المثنية قليلاً من مفصلها العلوي، كما يرفع عقب هذه الساق عن الأرض لتجنب الألم الشديد. ويكون الألم في أول مراحل المرض شديداً جداً. فإذا حصل المريض على الراحة الكافية وتدفئة الساق المريضة فإن الألم لا يلبث أن يقل تدريجياً، ثم يأخذ في التضاؤل أثناء أسابيع قلائل، وفي حالة الالتهاب المزمن لعرق النسا فإن نوباته تتكرر وبالأخص أثناء فصل الشتاء.



## علاج عرق النسا بالأدوية العشبية تتلخص في الآتي :

### - الزنجبيل:

ينصح جون هاينرمان عالم الطب الأنثروبيولوجي باستخدام الزنجبيل لمعالجة عرق النسا؛ حيث يخلط مقدار ملعقتين كبيرتين من الزنجبيل الأخضر المبشور مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم، وملعقة صغيرة من عصير الليمون، ثم يقوم المريض بتدليك المنطقة المصابة بهذا الخليط بمعدل مرتين في اليوم.

### - حشيشة الملائكة الصينية:

يقول الصينيون: إنه أول علاج استخدم لمرض عرق النسا. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل.

### - الصفصاف:

يحتوي لحاء نبات الصفصاف على مادة الساليسن وهو المادة العشبية للأسبرين. وهذه المادة قادرة على علاج آلام عرق النسا، ولقد اعترف به الدستور الدوائي الألماني، وعدّها العشبة المؤثرة في عرق النسا. تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الصفصاف، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

يقوم المعالجون الشعبيون بكى ضد عرق النسا، وقد برع كثير منهم في مواقع الكي، ويعد الكي من أنجح العلاجات لعرق النسا.

### - آلام عصب الوجه:

تكون آلام عصب الوجه مصحوبة عادة بالتهاب في العصب، وتعود سبب الإصابة في الغالب إلى تعرض جانب من الوجه إلى تيار هوائي بارد وقوي يؤثر على العصب فيلتهب. وقد ينتج عن ذلك شلل وفتي في نصف الوجه الذي يغذيه هذا العصب. وفي هذه الحالة يكون الوجه على الناحية المصابة عديم الحركة فيضحك بناحية واحدة من الوجه، وتخفي منه التجعدات الطبيعية، ويتدلى الجفن الأسفل وتبقى العين مفتوحة، وتكون زاوية الفم في الناحية المصابة في مستوى منخفض عن الأخرى ويسيل اللعاب من الفم.



## أمراض ما حول الأسنان Periodntal Disease

يعد مرض ما حول الأسنان من أكثر أمراض الأسنان انتشاراً وخاصة بعد نزلات البرد، ويعد من أهم الأسباب التي تؤدي إلى فقد الأسنان لدى البالغين، ويزداد معدل حدوث هذا المرض مع تقدم السن، ويتراوح ما بين ١٥٪ في سن العاشرة إلى نحو ٥٠٪ في سن الخمسين.

ومرض ما حول الأسنان يطلق على أي مرض يصيب اللثة أو الأنسجة الأخرى التي تدعم الأسنان. والتهاب اللثة يمثل المرحلة الأولى لمرض ما حول الأسنان، ويحدث ذلك نتيجة قشور عبارة عن رواسب لزجة من البكتيريا والمخاط وفضلات الطعام تلتصق بالأسنان وتسمى أحياناً لويحات Plaques، ثم تتراكم بعد ذلك فتسبب التهاب اللثة وتورمها. وبمجرد تورم اللثة تظهر جيوب بين اللثة والأسنان تعمل كمصيدة لتكوين قشور أو لويحات أكثر. هناك أسباب أخرى تؤدي إلى التهاب اللثة مثل التنفس عن طريق الفم والحشو غير المناسب والتراكيب الصناعية التي تسبب تهيج الأنسجة المحيطة والداعمة للثة، فتغمر اللثة وتنعم ويلمع لونها وتزف بسهولة ويصاحب ذلك في بعض الحالات ألم.

وإذا ترك مرض ما حول الأسنان دون علاج فإن التهاب اللثة قد يؤدي إلى ما يسمى تقيح اللثة Pyorrhea، وهي مرحلة متدهورة من مرض ما حول الأسنان حيث يبدأ العظم المدعم للأسنان في التآكل نتيجة انتشار العدوى، وكثيراً ما تظهر خراجح ويسبب تقيح اللثة رائحة نفس كريهة ونزيفاً وألماً في اللثة. ويحدث تقيح اللثة غالباً مع حالات سوء التغذية وعدم استخدام فرشاة الأسنان أو الاستخدام الخاطئ لفرشاة

الأسنان، وكذلك الأطعمة غير الصالحة أو الفاسدة والإكثار من تناول السكر، والأمراض المزمنة وأمراض الدم وأمراض الغدد، وكذلك التدخين وتعاطي المخدرات والتعاطي المفرط للمشروبات الكحولية. هذه العوامل مجتمعة تجعل الشخص أكثر عرضة لحدوث تقيح اللثة. كما أن هذا المرض يرتبط أيضاً بنقص فيتامين C.

والفلافونيدات الحيوية ( البيوفلافونويدات ) أو الكالسيوم أو حمض الفوليك أو النياسين. ويعد المدخنون أكثر عرضة للإصابة بتقيح اللثة وفقد أسنانهم أكثر من غير المدخنين. يزداد سوء مرض ما حول الأسنان وسوء الإطباق بين الفكين والضغوط على الأسنان والدفع باللسان والإصابة بفرشاة الأسنان أو المسواك.

والتهاب أنسجة الفم المعروف باسم Stomatitis قد يؤثر على الحنك والسطح الداخلي للخدين والشفاه، وهو يحدث غالباً كجزء من مرض آخر. ويسبب التهاب الفم وورم اللثة وسهولة النزيف منها. وتظهر نتيجة لذلك تقرحات الفم التي يمكن أن تكون بعد ذلك بثرات في اللثة. وهناك نوعان مشهوران من التهاب الفم هما: التهاب الفم القوبائي الحاد Acute Herpetic Stomatitis، ويعرف أيضاً بالتقرحات القلاعية.

ويعود السبب لهذه الالتهابات إلى نقص أو اضطراب ما في الجسم، فنزف اللثة مثلاً يحدث نتيجة نقص فيتامين C، ويحدث جفاف الفم والتشققات عند زاويتي الفم نتيجة نقص فيتامين ب<sup>٢</sup>. وهاتان الحالتان قد تشيران إلى نقص عام في الغذاء، وجفاف أو تشقق الشفاه قد يكون نتيجة الحساسية، واحمرار نسيج الفم يشير إلى وجود الضغوط النفسية. وقد يشير احمرار اللسان ونعومته إلى الأنيميا أو نقص الغذاء، والتقرحات تحت اللسان قد تكون علامة تحذيرية مبكرة لسرطان الفم. ويعد فحص الأسنان المنتظم مهماً جداً لتشخيص هذه الحالات مبكراً.

## علاج مرض ما حول الأسنان بالأعشاب والمكملات الغذائية :

أولاً: الأعشاب:

١- عصارة أوراق نبات الصبار، تستخدم دهاناً للثة الملتهبة، وهو يخفف من الإحساس بالألم ويلطف الأنسجة.

٢- زيت براعم القرنفل (المسمار أو العويدي) الذي يباع في الصيدليات تحت اسم Clove oil، وهو جيد للتخفيف المؤقت لألم الأسنان واللثة، حيث يستعمل بوضع نقطة أو نقطتين من زيت القرنفل على المكان المصاب. وإذا كان الزيت في صورته النقية المركزة فيمكن تخفيفه بنقطتين إلى ثلاث نقاط من زيت الزيتون.

٣- حشيشة القنفذ + ثمار نبات الزعرور Hawthorn والمر وثمار الورد البري، تؤخذ كميات متساوية وتسحق جيداً وتعجن بالماء، ثم توضع لبخة على المكان المصاب، أو يضاف ملء ملعقة طعام من مخلوطهم إلى ملء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٤- خاتم الذهب وهو نبات عشبي صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، وله جذر غليظ أصفر اللون، ويعرف نبات خاتم الذهب باسم Coldenseal، الجزء المستخدم من النبات جذره الذي يحتوي على قلويدات الأيزوكينولين وأهمها هيدراستين، كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. يستخدم جذر هذا العشب لقتل البكتيريا المسببة لمرض ما حول الأسنان وإزالة التهابات وتوقف

نزف اللثة، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذر وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يحرك جيداً ويتمضمض به المصاب لمدة ٣ دقائق ثم يبلع بعد ذلك.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- مساعد الأنزيم Qio:

يؤخذ من محال الأغذية الصحية، ويستخدم بمقدار ١٠٠ ملجم يومياً، ويقوم على تنشيط أنسجة الجسم.

## ٢- فيتامين C + البيوفلافونويدات:

بمقدار ما بين ٤٠٠٠ - ١٠٠٠ ملجم يومياً على جرعات مقسمة أثناء اليوم، فهو ينشط التئام الأنسجة وخصوصاً اللثة النازفة، والبيوفلافونويدات تعوق تكون القشور أو اللويحات.

## ٣- داعم العظام Bonesupport:

ويباع في محال الأغذية الصحية، وهو يحتوي على الماغنسيوم والكالسيوم والفسفور والزنك والمواد الغذائية الأخرى، التي تمتص بسهولة من الجسم لبناء العظام. يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه.

## ٤- فيتامين أ:

يؤخذ بمقدار ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة نحو شهر ثم تخفض الجرعة إلى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً. يجب ألا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً أثناء مدة الحمل. وهذا الفيتامين ضروري لالتئام أنسجة اللثة.

## ٥- فيتامين ب المركب:

يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات يومياً، مع الطعام وهو ضروري للهضم وسلامة الأنسجة.

## تعليمات يجب على المريض المصاب بأمراض ما حول الأسنان اتباعها:

- ١- تناول كميات وفيرة من الأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقول.
- ٢- تناول الأغذية المحتوية على الخضراوات والفواكه الطازجة واللحوم لإمداد الأسنان واللثة بالتموينات اللازمة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية لسلامة الأسنان.

- ٣- تجنب السكر، حيث إنه يسبب تكون القشور، ويثبط قدرة كرات الدم البيضاء على مقاومة البكتيريا.



٤- غير فرش الأسنان كل شهر من أجل السيطرة على المرض، وحافظ على فرشاة الأسنان، نظيفة بعد استعمالها.

٥- استعمل سائلاً يباع في الصيدليات يسمى بلاكس Plax وشطف به الأسنان، حيث يساعد على تليين القشور، ويستخدم عادة قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة.

٦- استخدم فرشاة ذات شعر ناعم طبيعي، وتأكد من تنظيف اللثة واللسان.

٧- افتح كبسولة فيتامين هـ وادهن اللثة الملتهبة، حيث يساعد هذا على تخفيف التقرح.

٨- تجنب تعاطي المضادات الحيوية.

٩- قد تحتاج بعض الحالات الشديدة لمرض ما حول الأسنان إجراء جراحة لإزالة النسيج الملتهب من اللثة وإعادة تشكيل العظام.





بلل الفراش هو التبول أثناء الليل لإرادياً وهو معتاد في الطفولة المبكرة. ومعظم صغار الأطفال يبللون فراشهم من حين لآخر، وهو قد يحدث في السنوات الأولى من النضج وعلى مرات متفرقة في البلوغ المبكر. وقد يحدث لدى كبار السن والسبب غير معروف. وبعض الأطفال يبلغون هذه المرحلة في سن الثالثة من أعمارهم وبعضهم لا يتهيأ لهم ذلك حتى يبلغون من العمر خمسة أعوام أو ستة. وبعض الأطفال ذوي المثلثات القليلة السعة يتوقون على الرغم من ذلك إلى تجنب تبليل فراشهم؛ نظراً لأنهم ليسوا من ذوي الاستغراق في النوم العميق، ومن ثم يسهل عليهم الذهاب إلى دورة المياه، غير أن معظم الأطفال نوامون مستغرقون في النوم.

وكثيراً ما يلاحظ على الطفل الذي يشب على تبليل الفراش أن أحد والديه أو كليهما كان قد عانى من هذه المشكلة في صغره. وقد يكون تبول الطفل في الفراش علامة على أن الطفل يتجشم عناء في مواجهة موقف جديد عليه، وقد ينجم عن ذلك على سبيل المثال عن مجيء وليد جديد، أو الانتقال إلى منزل جديد أو دخوله المدرسة للمرة الأولى، أو تغيير ما في حياته، كما أنه ممكن أن يحدث عقب مرض أو حادث. ويجب أن نعرف أن الطفل لا يبلل فراشه متعمداً، ولكن لأسباب خارجة عن إرادته، ولذا فإن الاتجاه إليه بالتعنيف أو الضرب من شأنه فقط أن يزيده تعثراً.

وعلى الوالدين ألا يجعلوا من تبول الطفل في الفراش خطأ هاماً، فينبغي ألا يمتدح الطفل مدحاً شديداً في المناسبات التي يوفق فيها إلى ضبط نفسه، لأن ذلك من شأنه أن يجعل المشكلة متمادية الأهمية. والطفل لا يقلع عن تبليل فراشه فجأة، ولكن إذا ما بذل والداه قصارى جهدهما في أن يهيئوا له جواً مناسباً هادئاً تسوده السعادة ورخاوة

البال، مع ضرورة مراعاة أن يزود الطفل بوفرة من المشروبات والمنشطات الطبيعية فإنهما بذلك يكفلان جميع الأسباب التي يمكن للطفل أن يتغلب على مشكلاته في أقصر وقت ممكن. وبلل الفراش قد يكون وراءه مرض مستتر، مثل عدوى الجهاز البولي أو مرض البول السكري أو خلاف ذلك، ولا بد من فحص الطفل جيداً للتأكد من خلوه من هذه الأمراض.

### علاج بلل الفراش :

ينقسم علاج بلل الفراش إلى قسمين هما:

#### أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- ورق البوكو: سبق الحديث عن ورق البوكو في الصفحة رقم ٨٣ من الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب بالتفصيل. وذكرنا أن ورق البوكو يعد علاجاً مشهوراً في جنوب أفريقيا: كمدر للبول وإخراج حصى الكلى. وقد حظيت العشبة بمنزلة كبيرة في الطب الغربي، حيث استخدموها رسمياً كمدرّة ومطهرة للمجري البولية، واستخدمها أطباؤهم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة وغيره من مشكلات المجري البولية. وقد ثبت أن نقيع ورق البوكو جيد لعلاج التهاب الإحليل وبالأخص عندما يكون له علاقة بمشكلة فطر الكانديدا، مثل السلاق المهبلي، وتعد كذلك منبهة للرحم، وعليه يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل. تعد أوراق البوكو من الأدوية المسجلة في دستور الأدوية العشبية البريطاني. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتقع في ملء كوب من الماء البارد، وتترك لمدة ساعتين ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

#### ٢- شبشول الذرة Cornsilk:



سبق الحديث عن الذرة وشبشول الذرة بالتفصيل في صفحة ١٩١ من الجزء الثاني لموسوعة جابر لطب الأعشاب. تقول الدراسات الحديثة عن شبشول الذرة: إنه ينه المراحة مما يزيد من إفراز الصفراء، وكذلك يخفف ضغط الدم. كما أنه يحسن من إدرار البول، ولحل

جميع مشكلات المجاري البولية، ووجد أيضاً أنه يلطف بطانة المجاري البولية والمثانة. كما يهدئ الحرقان، ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه، ووجد كذلك أنه أفضل مادة للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا واضطرابها. يؤخذ مقدار ملء ملعقة طعام من شبشول الذرة وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

### ٣- البقدونس Parsley:



البقدونس عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم ساقه منتصب أوراقه مركبة خضراء زاهية متجعدة، وتحمل نهاية الأغصان أزهاراً بيضاء. وبذوره صغيرة. يعرف علمياً باسم *Petroselinum crispus*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور. يحتوي البقدونس على زيت طيار يتضمن نحو ٢٠٪ من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من مركب الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى. كما يحتوي على فلافونيدات وفثاليدات وكومارينات وتشمل البيرغابتين. كما تحتوي على فيتامينات أ، ج، هـ ومستويات عالية من الحديد. من المعروف أن الفلافونيدات مضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة وللميريستيسين والأبيول خصائص مدرة للبول، ويفرج الزيت ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن. وللبذور مفعول قوي في علاج النقرس والروماتزم والتهاب المفصل.

والجذر يستخدم لعلاج حالات المثانة. يفيد البقدونس في الحل من مشكلات بلل الفراش. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من ورق البقدونس أو بذوره وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويشرب نصف الكوب بعد وجبة الغذاء يومياً حتى الشفاء بإذن الله.



#### ٤- لسان الحمل Plantago:



ويعرف أيضاً باسم Psyllium. يوجد عدة أنواع من لسان الحمل مثل لسان الحمل البيضوي Plantag ovata، وعشبة البراغيث Plantago Psyllium ولسان الحمل الهندي P. indica الجزء المستخدم من النبات قشور البذور التي تحتوي مواد هلامية تتضمن ارايينوكسيلان. كما تحتوي زيتاً ثابتاً تتضمن لينولينيك وأحماضاً دهنية بلميتية وأوليية بشكل أساسي ونشاء. تستخدم بذور لسان الحمل كمطهر جيد وملين ومضاد للإسهال وهذا التأثير نادراً ما يوجد في نباتات أخرى عدا الراوند الطبي. يستعمل نقيع البذور لعلاج التهاب الإحليل وبالنسبة لبلل الفراش. فيؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتستقر لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

#### ٥- العسل Honey:



وجد أن العسل الذي قال الله سبحانه وتعالى عنه: «فيه شفاء للناس» فقد وجد أنه علاج لمنع التبول في الفراش. يعطى الطفل ملعقة صغيرة من العسل عند النوم، حيث يسكن الجهاز العصبي، كما أنه يمتص الماء من الجسم، وتحفظ به طوال مدة النوم.

## ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الكالسيوم والمغنسيوم: هذان المعدنان يساعدان في التحكم في انقباض المثانة. يؤخذ الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً والمغنسيوم بمعدل ٣٥٠ مجم يومياً، ويفضل أن يؤخذان تحت إرشادات الطبيب.
- ٢- فيتامين أ: هذا الفيتامين يساعد في جعل وظيفة عضلات المثانة طبيعية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.
- ٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يقوم على تقوية عضلات المثانة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.
- ٤- الزنك: يحسن وظائف المثانة وتنشيط الجهاز المناعي. يؤخذ بمعدل ١٠ مجم يومياً للأطفال، ٨٠ مجم للكبار يومياً.

## تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- لا تشرب سوائل قبل نصف ساعة من بداية النوم.
- ٢- لا توبّخ أو تعنف طفلاً بسبب بلل الفراش، حيث إن هذا التبول لا إرادي، وبدلاً من توبيخه أعطه جائزة إذا لم يتبول بالفراش.
- ٣- يجب تجنب الخلافات الأسرية أمام الطفل بصفة خاصة.
- ٤- يجب أن يوفر أولياء الأمور الرفق والحنان لأطفالهم، حيث إن ذلك يوفر لهم الأمان والاطمئنان.
- ٥- يؤخذ الطفل إلى الحمام قبل الذهاب إلى النوم.
- ٦- يجب أن يكون الفراش دافئاً والأغطية كافية، وخاصة في فصل الشتاء.
- ٧- يجب أن يتحلى الوالدان بالصبر وعدم القلق إذا ما تبول الأبناء على الفراش أثناء النوم.
- ٨- يجب أن يتابع ويراقب أولياء الأمور أطفالهم في المدرسة ويعرفون نقاط القوة والضعف في دراستهم، حتى يمكن حل مشكلاتهم التي قد تكون سبباً رئيساً للتبول في الفراش.

## تجمع السوائل في الجسم Edema

يطلق على مصطلح تجمع السوائل في الجسم كلمة أوديميا. ويعود تجمع السوائل في الأنسجة تحت الجلد وداخل تجاويف الجسم مثل التجويف البطني وشغاف القلب إلى خلل في الجسم، يحول دون تمثيل الأملاح والماء. والأوديميا ليست مرضاً بل هي عرض لعدة أمراض تصيب أساساً الكلية، وهي عرض لأمراض القلب والكبد وأمراض الغدد الصماء، كما أنها قد تكون أحد مظاهر سوء التغذية. وتوجد أوديميا أمراض الكلى في كل الأنسجة تحت الجلد وخاصة الوجه وتحت العينين، أما أوديميا أمراض القلب فإنها أكثر ما توجد في الأطراف السفلى أي القدمين والساقين وأكثر ما تظهر أوديميا أمراض الكلى في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم وتظهر في الوجه تحت العينين. أما أوديميا نقص الأغذية فتعود لعدة أسباب، منها فقر الدم ونقص البروتينات كاللحوم وغيرها من الغذاء. ويصاحب الأوديميا بشكل عام ثقل الأطراف وانتفاخها، كما يكون مصحوباً بالألم نتيجة تمدد أنسجة الجلد. كثيراً ما تؤدي الحساسية إلى الاحتفاظ بالسوائل والكثير من النساء يعانين بقدر ما من الأوديميا أثناء الحمل.

### علاج الأوديميا بالأعشاب والمكملات الغذائية :

يوجد عدد كبير من الأعشاب يمكن استعمالها في علاج الأوديميا، وليس بالضرورة استخدام كل الأعشاب التي سنتحدث عنها، وكذلك بعض المكملات الغذائية.

١- عصير الجرجير Cress Juice: تؤخذ حزمة جرجير وتغسل جيداً من المواد العالقة فيها والنباتات التي قد تكون معها ثم تغسل جيداً بالماء وتقرم في الخلاطة ثم تعصر، ويؤخذ من العصير ملعقة كبيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم، ويمكن تناولها مخلوطة بالماء أو الحليب.



## ٢- قشور ثمار الفاصوليا الخضراء Match box bean:

تنزع قشور الفاصوليا الخضراء ثم يؤخذ منها مقدار قبضة اليد وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى ملء كوب ماء وتوضع في قدر صغير على نار هادئة وتترك مُغلى لمدة ١٠ دقائق، ثم تبرد وتصفى ويشرب الماء فقط بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم، ويستمر استعمالها حتى الشفاء بإذن الله.

٣- بذور البقدونس Parsley seeds: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور البقدونس وتوضع في ملء كوب ماء وتوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى ويشرب الماء فقط بمعدل كوب بعد الفطور وكوب آخر عند الخلود إلى النوم.

٤- نبات الوزال Spartium: يستخدم نبات الوزال على نطاق واسع لعلاج الاستسقاء وأمراض القلب المرافقة. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار النبات وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك مغطاة لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم.



٥- البصل المصري البلدي Onion: لقد أثبت البصل المصري جدارته في علاج مرض الأوديميا، وبالأخص أوديميا القدمين والساقين؛ حيث يؤخذ حبة بصل كبيرة وتقسر ثم تقرم فرماً جيداً في الخلاط، ثم تنقع في ملء كوب ماء مُغلى لمدة ١٢ ساعة ويشرب كوب قبل الإفطار يومياً.



#### ٦- شواش الذرة Corn silk:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من شعر الذرة أو ما يعرف بشواش الذرة أو حرائر الذرة، وتوضع في ملء كوب ماء، ويوضع على نار هادئة لمدة عشر دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

#### ٧- أوراق البتولا Silver Birch:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من أوراق البتولا الطازجة المفرومة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي، وتترك تنقع بعد التقليب جيداً لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم موزعة بين وجبات الطعام، ويكون آخر كوب عند النوم.

#### ٨- الثوم Garlic:

يؤخذ الثوم الطازج بمعدل فصين مع كل وجبة أو تستعمل كبسولات الثوم المقننة بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الطعام.

### المكملات الغذائية :

١- البوتاسيوم: حيث إن إدرار البول يصاحبه خروج كمية من البوتاسيوم، فيجب تعويض هذا النقص. يؤخذ ٩٩ مجم من البوتاسيوم يومياً.

٢- فيتامين ج: وهو ضروري لعمل هرمونات الغدد الضرورية لتوازن السائل والسيطرة على الأوديما. يؤخذ بمعدل ما بين ٣٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ٣ جرعات.

٣- بروميلين: وهو إنزيم يستحصل عليه من الأناناس، يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر، وهو يساعد على الهضم وعلاج الحساسية.

٤- الكمثرى: يؤخذ ٢ كيلوجرام من ثمار الكمثرى وتزال قشرتها ثم تقطع إلى قطع صغيرة أو تقشر وتؤكل يومياً مقسمة على ٣ دفعات ولا ينصح بشرب أي سائل في ذلك اليوم، ويكرر ذلك بمعدل مرتين إلى ٣ مرات في الأسبوع.

## تعليمات مهمة يجب على مريض الأوديما اتباعها هي:

- ١- اجعل ٧٥٪ من غذائك التفاح والثوم والبنجر والعنب والبصل والأناناس.
- ٢- تناول البيض ولحوم الأسماك البيضاء المشوية والدجاج بعد نزع جلدها والزبادي قليل الدسم وجبن القريش.
- ٣- تجنب البروتين الحيواني واللحم البقري والقهوة والشاي والشكولاتة والمحار والأصداف والأطعمة المقلية والصلصات والزيتون والمخلل والملح وصلصة الصويا والدقيق الأبيض والسكر الأبيض.
- ٤- مارس التمرينات الرياضية يومياً، وخذ حماماً ساخناً أو سونا 3 مرات في الأسبوع.



## تسوس الأسنان Tooth Decay

يعد مرض تسوس الأسنان مرضاً جرثومياً، حيث إن البكتيريا تتحد في الفم مع اللعاب ومخلفات الطعام لكي تكون أو تصنع مادة لاصقة تعرف بطبقة Plaque؛ تقوم هذه الطبقة بالالتصاق بسطوح الأسنان. تتغذى البكتيريا في تلك الطبقة على السكريات التي يتناولها الإنسان منتجة حامضاً يقوم بتصفية الأسنان من الكالسيوم والفوسفور. ولو لم يتم إزالة هذه الرواسب اللاصقة يبدأ تآكل السن بالتدريج بدءاً من المينا وهي الطبقة الخارجية للسن، ثم العاج وهي الطبقة الآتية التي تكون جسم السن. فإذا لم يوضع حد لتلك الرواسب فإنه يمكن للتسوس أن يتطور ويتقدم حتى داخل لب السن، الذي يحتوي على العصب في مركز السن محدثاً ألم الأسنان. ويمكن حينئذ تكون الخراج. يعتمد تسوس الأسنان في الحقيقة على ثلاثة عوامل، هي وجود البكتيريا، وتوافر السكريات التي تتغذى عليها البكتيريا، وقابلية الطبقة الخارجية للسن، وهي المعروفة بالمينا لحدوث التسوس.

إن سوء العناية الشخصية بنظافة الفم، وسوء التغذية ربما يكونان العوامل الرئيسية وراء معظم حالات التسوس وخراجات اللثة. لقد وجد أن الناس الذين يتناولون أو يستهلكون كميات كبيرة من الكربوهيدرات المكررة خاصة تلك التي تلتصق بطبقة الأسنان أو الأشخاص الذين يتناولون وجبات ضعيفة متكررة دون تنظيف أسنانهم، نجددهم أكثر الناس عرضة لأن تصيبهم مشكلات التسوس. كما وجد أن هناك بعض الناس لأسباب غير معروفة حتى الآن لديهم لعاب حامضي على غير العادة، أو أن لديهم مستويات أعلى من المعدل الطبيعي من البكتيريا في أفواههم، تجعلهم أيضاً أكثر عرضة لمشكلات التسوس. إن تسوس الأسنان لا يحس به الشخص

ولا يسبب أي أعراض حتى يصل إلى مرحلة متقدمة، بعد ذلك تصبح السن حساسة للبرودة وللحرارة واستهلاك المواد السكرية. وفي المراحل التي يصل فيها التسوس إلى مركز السن يشعر الشخص بألم شديد حيث وصلت المشكلة إلى عصب السن. تقول بعض الإحصاءات: إن عدد الأمريكيين الذين يشكون من تسوس الأسنان يصل إلى نحو ٩٨٪ معظمهم يقع من ٥-١٥ عاماً. ويعتقد الباحثون أن تسوس الأسنان يقل في مرحلة المراهقة، نظراً لأن مناعة الجسم تنشط ضد البكتيريا المسببة للتسوس، وهي في الأساس أنواع عديدة من البكتيريا السبحية.

### الأدوية العشبية كعلاج لتسوس الأسنان:

كان تسوس الأسنان يمثل مشكلة كبيرة قبل إضافة الفلوريد إلى ماء الشرب في القرن العشرين. ومنذ العصور القديمة وحتى القرن التاسع عشر أولى العطارون عناية كبيرة لدراسة النباتات التي تساعد على الحفاظ على الأسنان. وقد اكتشفوا أن كثيراً منها ذو فاعلية كبيرة ضد تسوس الأسنان. وأهم النباتات العشبية التي تستخدم لعلاج تسوس الأسنان ما يأتي:

– الأراك *Salvadora*



ويعرف بالسواك والجزء المستعمل من شجرة الأراك هي الجذور التي تحتوي على الكلورين وثلاثي ميثيل الأمين وراتنج وسيليك وكريت وفيتامين ج وقلويد يسمى سلفادورين، وبيتا سيتوستيرول وانسك أسد. يستخدم الأراك على نطاق واسع وتشتهر المملكة العربية السعودية بالسواك الذي يستحصل عليه من جذور النبات. وفي الصحيحين عنه صلى الله عليه وسلم «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك

عند كل صلاة» وقال ﷺ «السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب». والأراك فيه منافع كثيرة، حيث يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقتل البكتيريا.



## – القرنفل Clove



وهو برعم زهري يعرف بأسماء متعددة في السعودية مثل العويدي والمسمار والزر، ويعد من أقدم التوابل. تحتوي براعم القرنفل على زيت طيار المركب الرئيس فيه يوجينول واستيل الأوجينول ومثيل سالسيلا وبابنين وفانلين وصمغ وحمض العفص. يستخدم القرنفل

كمطهر قاتل للبكتريا ويقضي على الطفيليات ومضاد للتشنج. يستخدم بكثرة لعلاج ألم الأسنان ويستخدم زيتة عادة كمخدر للأسنان ومطهر قوي. ويوجد منه مستحضر يباع في الصيدليات وهو زيت القرنفل يستخدم لتفريج آلام الأسنان وقاتل للجراثيم.

## – الثوم والبصل Garlic + Onion

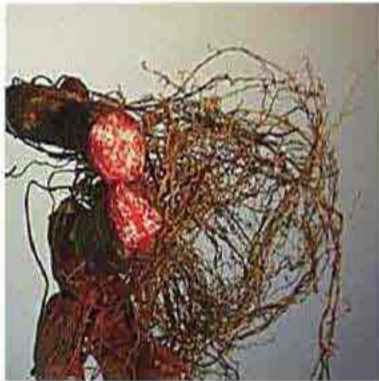
يعد الثوم والبصل من الأدوية العشبية المثالية، ومعروفان برائحتهما النفاذة وطعمهما الحريف، يحتوي الثوم على زيت طيار، المادة الفاعلة فيه هي أليين واليبيناز واليسين، كما يحتوي على سكوردينينات ومعدن السيلينوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. أما البصل فيحتوي على زيت طيار وكبريت والأليسين والأليين وفلافونيات وحموض فينولية وستيرولات.

يستخدم الثوم والبصل كمضادين حيويين قويين، وقد عملت دراسة مخبرية في كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود على الثوم والبصل ومدى فاعليتهما على أنواع البكتريا التي تعيش في فم الإنسان، وهي التي تسبب التسوس إذا ما توفرت لها البيئة المناسبة. وكانت النتائج مذهلة حيث قضى الثوم على كل البكتريا بينما قضى البصل على نحو ١٢ فقط. وقد نشر البحث مجلة ألمانية.

## – المر Myrrh

يعد المر أحد أقدم الأدوية المعروفة، وقد استخدمه المصريون بكثرة، حيث يعد دواء ممتازاً لمشكلات الفم والحلق. المر هو إفراز تفرزه أشجار البلسان، وهو يتكون من خليط متجانس من زيت طيار وراتنج وصمغ، ويشكل الصمغ فيه ٦٠٪. يستخدم المر كمطهر وقاتل للبكتريا ويعالج القروح الفموية والتهابات اللثة. تستعمل صبغة المر

كفسول جيد للفم، حيث يؤخذ كفرغرة لمواجهة العدوى البكتيرية والالتهابات، ولشدّ البنسج المصاب. كما يوجد منه معجون يباع في الصيدليات لهذا الغرض، وعليه فإنه يكافح تسوس الأسنان.



#### - الجذور الدموية Bloodroot

لقد أوضحت العديد من الدراسات أن منتجات العناية بالأسنان التي تحتوي على الجذور الدموية تقلل الرواسب التي تتكون على الأسنان في نحو ٨ أيام فقط. تحتوي الجذور الدموية على قلويدات الأيزوكينولين، وأهم مركباتها السانغينارين وهو المسؤول عن تقليل تكون الرواسب. يتحد السانغينارين، كيميائياً مع الرواسب الموجودة على الأسنان، حيث يساعد على منع التصاقها بالأسنان، وحيث إن هذه الرواسب تسبب أمراض اللثة وكذلك تسوس الأسنان، لذلك تعدّ الدموية فرصة أيضاً للبالغين الذين يشكون أيضاً من أمراض اللثة.



#### - شجرة ألم الأسنان Toothache

ويعرف أيضاً بالدش الشائك، موطن هذا النبات أمريكا الشمالية، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار. وقد حظيت هذه الشجرة بتقدير عالٍ من الأمريكيين، وكانت القشور والثمار تمضغ لتخفي آلام الأسنان والروماتزم. الجزء المستخدم من النبات لحاء السيقان (قشور الساق) والثمار الحمراء تحتوي الجذور والثمار على قلويدات أهمها كليريثرين. كما تحتوي على ليجنانات السارينين، وكذلك على هر كلافين ونيوهر كولين وأحماض العفص وراتنجات وزيت طيار. يستخدم القشور والعنبات (الثمار) لتخفيض آلام الأسنان والروماتزم ومنبه لدوران الدم. كما يمنع تسوس الأسنان.

نبات شائك معمر يصل ارتفاعه إلى مترين. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية. تحتوي على مواد راتنجية وحمض Norhidydroguarietic. وفي إحدى الدراسات العلمية توصل الباحثون الذين يعرفون أن عشب الأجمة كان يستعمل كعلاج شعبي لألم الأسنان إلى أن غسول الفم المصنوع من العشب يقلل تسوس الأسنان بنسبة ٧٥٪. كما عرف العلماء أن أحد المركبات في النبات، وهو حمض نوردايهيدروجوريثيك له تأثير مطهر فاعل ويمكن عمل محلول من النبات يستخدم كغرغرة، ولكن احذر من بلعه.



### المكملات الغذائية :

هناك عدد من المكملات الغذائية يمكن استعمالها مثل:

- الكالسيوم والمغنسيوم: يؤخذ الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ ملجم يومياً والمغنسيوم بمعدل ٧٥٠ ملجم يومياً. وهما ضروريان لأسنان قوية صحيحة والمغنسيوم يعمل التوازن للكالسيوم.

- فيتامين (أ): يؤخذ بمعدل ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو مهم جداً للالتئام ولتكوين الأسنان.



## تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- اهتم بنظافة فمك. نظف أسنانك بالفرشاة بعد كل وجبة، ونظف ما بين الأسنان بخيط مخصص للأسنان؛ حيث إن هذه الطريقة الوحيدة لإزالة الطبقة التي تكون التسوس.
- تجنب المشروبات الغازية، حيث إنها عالية التركيز في مادة الفوسفات التي تؤدي إلى فقدان الكالسيوم من مينا الأسنان.
- لا تستعمل الأنواع التي تمضغ من فيتامين ج، لأنها من الممكن أن تتخر مينا الأسنان.
- لكي تخفف من ألم وجع الأسنان أو الخراج حتى ترى طبيب الأسنان، فاغسل المنطقة المتأثرة بمحلول الملح الدافئ، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الملح إلى نصف كوب من الماء الدافئ.







## تصلب الشرايين Arteriosclerosis

هو مرض يصيب الشرايين. ويحدث تصلباً وزيادة في الثخانة وفقداناً للمرونة في جدران الشرايين. توجد عدة أشكال لتصلب الشرايين، فمنها ضمور مونكيبير، وفيه تصبح الطبقة الوسطى من الشريان متصلبة بسبب ترسبات الكالسيوم، والتصلب الشرياني الذي يؤثر في الشرايين الصغيرة. والشكل الذي يفوق انتشاره كل الأشكال الأخرى بدرجة كبيرة، هو النوع الذي يطلق عليه اسم التصلب العصيدي (تصلب الشرايين). يؤثر التصلب العصيدي في الشرايين المتوسطة والكبيرة، وبخاصة تلك التي تحمل الدم إلى القلب والدماغ والكليتين والساقين. تظهر آثار المرض بشكل رئيس في متوسطي العمر وكبار السن من الناس، ولكنها تصيب صغار السن أيضاً. ويعد التصلب العصيدي من الأمراض الرئيسة في البلاد المتقدمة.

### أسباب تصلب الشرايين:

يبدأ التصلب العصيدي عندما تبدأ بعض المواد الدهنية في مجرى الدم ولا سيما الكوليسترول في تشكيل رواسب على البطانة الداخلية للشرايين وعلى مدى السنين، تأخذ هذه الرواسب، المسماة الخيوط الدهنية في التضخم والازدياد في الثخانة، مكونة لويحات لها أطراف خشنة تهيج البطانة الناعمة للشرايين، مسببة موت الخلايا وتكون ندبات. ويسبب تراكم الخلايا الميتة والكالسيوم أنسجة على اللويحات تجعل الشرايين ضيقة وصلبة مما يعوق سريان الدم، وقد يؤدي السطح الخشن للشرايين إلى حدوث جلطة دموية على الجدار الشرياني، ويمكن أن تسبب الجلطة الدموية انسداداً فجائياً في الشريان. وهناك بعض عوامل الخطورة التي تؤدي إلى التصلب العصيدي أهمها

ارتفاع ضغط الدم، وتدخين السجائر وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ومن عوامل الخطورة الأخرى زيادة الوزن وقلة النشاط الجسماني ومرض السكر، ووجود نسبة مرتفعة من المركبات الدهنية المسماة بالدهون الثلاثية Tryglycerides.

### أضراره:

ينتج عن تصلب العصيدي انخفاض في سريان الدم في الشرايين المريضة؛ لأن الأنسجة التي تغذيها هذه الشرايين لا تتلقى قدرًا كافيًا من الأكسجين وانخفاض إمدادات الدم إلى الدماغ، قد يسبب الدوخة والخدر وبطء الحديث وغيرها من الأعراض. ويسبب انخفاض إمدادات الدم ألمًا حادًا في الصدر يسمى الذبحة الصدرية، والانسداد الكامل للشريان الذي يمد القلب أو الدماغ ينتج عن نوبة قلبية أو سكتة دماغية على التوالي. وانخفاض سريان الدم إلى الكليتين يسبب ارتفاع ضغط الدم أو الفشل الكلوي. ويسبب تصلب العصيدي ألمًا في أثناء المشي وتقرحات في الجلد، كما يسبب الفرغرينا الذي يعرف بموت الخلايا.

يقال: إن هناك مليون أمريكي يعانون الإعاقة بسبب أمراض الأوعية الطرفية كل عام، معظمهم لديهم على الأقل أحد عوامل المخاطرة الكبيرة المسببة لتصلب الشرايين، مثل التدخين وتاريخ مرضي في العائلة وارتفاع نسبة الضغط والسكر والكوليسترول مع تقدم العمر.

### تصلب الشرايين الطرقي:

يطلق عليه أيضاً تصلب الشرايين المسبب للانسداد، وهو نوع من أمراض الأوعية الذي يصيب الساقين في المراحل الأولى تضيق الأوعية الكبرى، التي تحمل الدماء إلى الساقين والقدمين برواسب دهنية. تصلب شرايين القدم والساق قد يؤدي إلى فقدان الأطراف وليس فقط إنقاص القدرة على الحركة. الأفراد الذين لديهم شرايين مريضة في الساقين أو القدمين أو كليهما معرضون للإصابة في أماكن أخرى، خاصة المخ والقلب.

إن العلامات المبكرة لتصلب الشرايين الطرقي هي ألم في العضلات، إرهاق وألم مماثل للشد العضلي في الساق والكاحل. الألم الذي يحدث في الساقين نتيجة المشي ويزول بسرعة عند الراحة يدعى أو يعرف بالعرج المتقطع، ويعد هذا هو العرض الأول

لظهور تصلب الشرايين الطرقي، وهناك أعراض أخرى كالتميل والإحساس بثقل الساقين. وكلما اقتربت المشكلة من الشريان الأورطي - الشريان الرئيس الذي يتفرع في الساقين زادت كمية الأنسجة التي تأثرت وزادت المشكلة خطورة.

## علاج تصلب الشرايين:

ينقسم علاج تصلب الشرايين إلى عدة علاجات هي:

أولاً: العلاج بالهرمونات:

١- هرمون الغدة الكظرية Dehydroepiandrosterone:

المعروف بـ DHEA Therapy يعد هذا الهرمون هو أشد الهرمونات وفرة في تيار الدم، ويتم إنتاجه في الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى. إنه يتشابه مع هرمون النمو البشري Human Growth Hormone اتضح أن هرمون DHEA يساعد في منع زيادة صلابة الشرايين.

٢- مضادات التجلط مثل الأسبرين والورفارين، التي تقوم بسيولة الدم حيث تمنع التخثر الدموي.

٣- العمل الجراحي: يقوم الأطباء بالتدخل الجراحي لتغيير بعض الشرايين التالفة.

٤- العلاج الاقتصادي: قد يحطم الكتل في الشرايين ويحسن الدورة الدموية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة لعلاج تصلب الشرايين هي:

١- الفلفل الأحمر Cayenne:

الفلفل الأحمر من النباتات الشهيرة يدعى بالشطة والحبير والتراز، وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Capsicum frutescens. الجزء المستخدم الثمار التي تحتوي على كابساسين وكاروتينات وفلافونيات وزيت طيار وصابونينات ستيرويدية وأهمها كابسيسيدين. تستخدم الشطة منبهة ومقوية وتفرج تشنج العضلات ومطهرة

وطاردة للآرياح. تزيد تدفق الدم إلى الجلد ومسكنة وتزيد التعرق. يوجد من الفلفل الأحمر علاج مقنن قيم لضغط دوران الدم والحالات المرتبطة به، وهي تحسن على وجه الخصوص تدفق الدم على القدمين واليدين والأعضاء المركزية. يوجد مستحضر مقنن يستعمل كبسولة واحدة ٣ مرات في اليوم.

## ٢- الجنكة Gingko:

سبق الحديث عن الجنكة في أمراض عديدة، وأهم مركبات أوراق الجنكة جنكوليدات، وتقوم الجنكة على تحسين الدورة الدموية، وبالأخص تصلب الشرايين في الساق والدماغ. وتعد الجنكة أكثر الأدوية التي يقبل الناس على شرائها بكميات كبيرة في فرنسا. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة مرة في الصباح ومرة في المساء.

## ٣- الزعرور البري Haw thorn:

نبات شجري ذو أوراق تسقط في الخريف وله أشواك مدببة، تحمل الأغصان باقات من الأزهار الجميلة ذات رائحة عطرية وثمار حمراء قانية، يوجد نحو ٩٠٠ نوع من هذا النبات، إلا أن أهم هذه النباتات هو المعروف علمياً باسم Graraegus oxyacantha. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والأزهار والثمار الحمراء، تحتوي هذه الأجزاء على فلافونيدات أهمها الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات سيانوجوانية وكومارينات وأمينات وحمض العفص.

يستعمل الزعرور على نطاق واسع فهو مسجل في جميع الدساتير الدوائية العشبية، ويوجد نحو ٣٠ علاجاً يدخل فيها الزعرور لعلاج القلب وضيق التنفس، ويوصف هذا النبات لتثبيت إيقاع القلب وتخفيف حدوث الذبحة الصدرية.

إن الفلافونيدات الموجودة في هذا النبات تقوم على إرخاء الشرايين وتوسعها لا سيما الشرايين التاجية، وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب ويخفض من أعراض الذبحة الصدرية. إن الزعرور ليس علاجاً قيماً لفرط ضغط الدم فحسب، بل يرفع أيضاً ضغط الدم المنخفض، حيث وجد العطارون الذين يستخدمون نبات الزعرور أنه يعيد ضغط الدم إلى حالته السوية. توجد مستحضرات من الزعرور



تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. تؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يجب عدم استخدام منتجات نبات الزعرور من قبل المرأة الحامل والأطفال دون سن الثانية عشرة.

### ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنية الأساسية: تقوم هذه الأحماض بتقليل الضغط ومستوى الكوليسترول والمحافظة على مرونة الأوعية. يؤخذ هذا المستحضر حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٢- الثوم: يقوم على تخفيض ضغط الدم والسكر والكوليسترول والدهون الثلاثية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ٣ مرات في اليوم مع الطعام.

٣- الكولين: يساعد في طرد الدهون من الجسم وأفضلها الفوسفاتديل كولين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل- سيستين: يقوم بحرق الدهون وبناء العضلات. يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية. يؤخذ مع الماء أو العصير وليس الحليب.

٥- نياسين أميد: يوسع الشرايين الصغيرة. يجب عدم استبدال نياسين أميد بنياسين على الإطلاق. يؤخذ نياسين أميد بجرعة قدرها ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- استخدم زيت الزيتون النقي المعصور على البارد كدهون للغذاء، حيث إن زيت الزيتون يقلل الكوليسترول في الدم، ويجب عدم تسخين الزيت.

٢- حافظ على وزنك بالنسبة لطولك، حيث إن السمنة تحدث تغيرات غير مستحبة في معدلات البروتينات الدهنية.

٣- قم بتدريبات بسيطة مثل المشي اليومي فهو وسيلة جيدة.

٤- تابع ضغطك بانتظام واتخذ خطوات لتقليله، وكذلك الكوليسترول والدهون الثلاثية وسكر الدم.

٥- لا تدخن وتجنب التعرض لدخان السجائر؛ حيث إن دخان السجائر يحتوي على كميات كبيرة من الشقوق الحرة معظمها يؤكسد الدهون قليلة الكثافة، جاعلاً إياها أكثر عرضة للترسب في جدران الشرايين.

٦- لا تتناول مستحضرات تحتوي على غضاريف القرش، حيث إنه يمنع تكوين أوعية دموية جديدة.

٧- تناول أغذية غنية بفيتامين هـ لتحسين الدورة الدموية.

٨- تناول أغذية غنية بالألياف مثل الخضراوات والفواكه.



## تقويم العمود الفقري باليد Chiropractic

يقوم طب تقويم العمود الفقري Chiropraction Medicine وهو نوع من العلاج دون عقاقير، ويعتمد على نظرية تقول: إن الجسم كائن قادر على شفاء نفسه بنفسه. لقد استعمل أبو الطب أبوقراط أساليب أدخل فيها ضبط العمود الفقري منذ ما يزيد على ألفي سنة. وقد بدأ طب العمود الفقري الحديث كمهنة منظمة منذ عام ١٨٩٥م، عندما أعلن مؤسسه الدكتور بالمر أول قصة نجاح له مع تقويم العمود الفقري. والمعروف أن والد بالمر الذي كان بائعاً متجولاً، اخترع تقويم العمود الفقري عندما عالج حالة صمم لدى أحد الرجال بضربه على ظهره. وفي عام ١٩٦٢م بدأ مجلس ممارسي طب العمود الفقري لاختبار موحد على مستوى الأمة قبل البدء في ممارسته. واليوم يتلقى المعالجون بطب العمود الفقري (الكارايوبراكتك) تدريباً تعليمياً باهراً، ويرخص لهم بالعمل في جميع الولايات الخمسين بالولايات المتحدة الأمريكية. وبدلاً من علاج الأعراض، مثل ألم أسفل الظهر، يركز المعالجون بالكارايوبراكتك على علاج العمود الفقري، التي يعتقد أنها غيرت مواضعها وحركتها الطبيعية نتيجة للإجهاد والإصابات أو أسباب أخرى. ويقوم الطبيب بعملية ضبط وضع العظام أو استخدام قوة مناسبة في اتجاه محسوب بدقة على مفصل مصاب بعجز في الحركة أو لا يتحرك بصورة سليمة.

### كيف يعمل طب تقويم العمود الفقري؟

طبقاً لما يقوله أطباء العلاج بالكارايوبراكتك، فإن الجهاز العصبي لدى الإنسان يسيطر على جميع الوظائف العضوية في الجسم. والرسائل العصبية تسير من مخ

الشخص إلى الحبل الشوكي، ثم إلى أعصاب كل منطقة من مناطق الجسم. ثم تعود إلى الحبل الشوكي في طريقها إلى المخ من جديد. وتقوم النظرية على أن الأوضاع غير الطبيعية لعظام العمود الفقري قد تتدخل في تلك الرسائل، وغالباً ما تكون هي السبب الكامن وراء العديد من المشكلات الصحية. ويقوم أطباء العمود الفقري بتصحيح الأوضاع الخاطئة لعظام العمود الفقري بالمعالجة اليدوية للعمود الفقري. وسواء كانت يدا الطبيب أو آلة مصممة خصيصاً لوضع قوة معينة لزمن محدد وبدقة شديدة على مفصل ما، فإن هذا الشكل من المعالجة أو الضبط يقال: إنه يساعد على إعادة العظام إلى وضع أو حركة أكثر قرباً من الأوضاع والحركات الطبيعية، مما يساعد على تخفيض الألم والشفاء بإذن الله. وقد ينصح طبيب العمود الفقري ببرنامج إعادة تأهيل للعمود المصاب الفقري وتثبيتته والإقلال من حركة المفاصل، وذلك لإعادة تأهيل نسيج العضلات وإعادة التوازن للنبضات العصبية.

### ما الذي يفعله طب تقويم العمود الفقري؟

يستخدم طب تقويم العمود الفقري بنجاح في علاج آلام الظهر وآلام الصداع المزمنة وآلام العنق والآلام الناجمة عن إصابات بالجهاز الحركي والعضلات أو العظام، وقد ثارت بعض الأقاويل: إن بإمكان أطباء تقويم العمود الفقري علاج مشكلات خطيرة كالأورام وأمراض القلب، وأن باستطاعتهم تقديم رعاية وقائية شاملة. غير أنه لا يوجد أي دليل علمي يبرهن على صحة تلك الادعاءات.

إن المعالجة بتقويم العمود الفقري لا تُجرى في حالة وجود كسر بالعظام أو عدوى أو سرطان أو التهاب شديد بالمفاصل أو أي حالة مرضية أخرى تتعارض مع استخدام هذا النوع من الطب، وبخاصة الإصابات أو المشكلات العنقية.

وعلى مر السنين تداول الناس العديد من الأساطير، التي تتعلق بأسلوب حياة ممارسي طب الكاريوبيركتك، غير أن الأطباء اليوم في هذا المجال يحصلون على تعليم رفيع المستوى، ويتعين عليهم إتمام دراسات جامعية وبرامج إضافية مدته أربع سنوات داخل إحدى كليات طب الكاريوبيركتك. وهم يخضعون لاشتراطات صارمة لا بد لهم من استيفائها حتى يحصلوا على تراخيص العمل في الولايات الخمسين ومقاطعة كولومبيا، كما أنهم يتبعون قانوناً صارماً لأخلاقيات المهنة. وتعترف بهم الهيئات الحكومية.



- (1) The unofficial Guide to Alternative Medicine. By Debra Fulghum Bruce with Harris H. Mellwain ,Asimon and Schuster Macmillan Company, 1998.



## تليف الكبد

### Cirrhosis of the liver

تليف الكبد حالة مرضية تصيب الكبد، تتلف الخلايا الحشوية، وتؤدي إلى إفراط في نمو النسيج الضام، حيث تحل مجموعات من الخلايا محاطة بأغلفة من الندبات تسمى بالعقيدات المجردة، محل أنسجة الكبد الإسفنجية الطبيعية. وقد يصبح الكبد المريض بالتليف غير قادر على أداء الوظائف الحيوية، كتصنيع البروتينات وإزالة المواد الضارة من الدم. كما أن الأنسجة المصابة قد توقف سريان الدم مما يؤدي إلى زيادة الضغط في الأوعية الدموية، التي تخدم الكبد، وقد ينتج عن ذلك نزف داخلي. ويؤدي وقف سريان الدم أيضاً إلى تراكم السوائل داخل البطن. يصاب العديد من مرضى تليف الكبد بالضعف وعدم التركيز. وتؤدي الحالات المتقدمة إلى الوفاة، بينما هناك بعض الحالات التي لا تسبب أي أعراض ملحوظة. ينتج التليف من ضرر يصيب الكبد، وقد تؤدي كثرة استخدام المشروبات الكحولية أو التهاب الكبد إلى مثل ذلك الضرر. كذلك يؤدي استنشاق أبخرة مواد كيميائية معينة كرابع كلوريد الكربون إلى تليف الكبد. وبعد تكون الندبات لا يمكن للكبد أن يسترجع إسفنجيته. ويمكن التحكم في بعض حالات التليف عن طريق الغذاء السليم، وكذلك بتجنب المشروبات الكحولية.

في مراحل التليف الأولى تكون أعراض التليف متضمنة إمساكاً أو إسهالاً، وحمى، واضطراباً في المعدة، واجهاداً، وضعفاً، وفقداناً للشهية ونقصاً في الوزن، وكبراً في حجم الكبد، وقيئاً واحمراراً في الكف وصفرة في العينين والجلد. أما في المراحل الأخيرة من المرض فقد يظهر فقر الدم وكدمات مستمرة نتيجة تجمع الدم تحت الجلد واستسقاء.

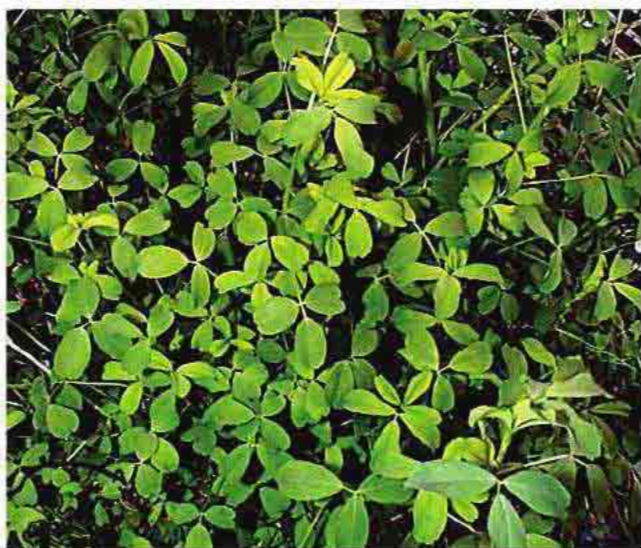
## علاج تليف الكبد:

ينقسم علاج تليف الكبد إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية وأهمها، ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

ويعرف بالفصفصة وعلمياً بـ *Medicago sativa* الجزء المستعمل من النبات الأغصان الغضة بالأزهار والبذور المنبتة. يحتوي البرسيم الحجازي على كاروتينويدز، وأهم مركب فيها هو ليوتين وتريينات صابونية ثلاثية التربين، ومن أهمها حمض الجينيك وهيدراجينين. كما يحتوي على أيزوفلافونيدات ومنها جنستين ديايدين بالإضافة إلى كومستروول وليوسيرتول وساتيفول. كما يحتوي على تربينات ثلاثية أهمها ستجما ستيرول وبيتا ستيرول، كما يحتوي على جلوكوزيدات سياتوجينيه وفيتامين ك. أما البذور فتحتوي على كنافين وبيتين وستكاديين وهومو ستكاديين وتراجونيللين وزيت دهنية. يستخدم البرسيم الحجازي في بناء قناة هضمية سليمة، وهي مصدر جيد لفيتامين ك الذي يساعد في منع النزيف كنتيجة لنقص فيتامين ك الذي يحدث عادة مع تليف الكبد. يؤخذ ٣ حبات قبل كل وجبة من المستحضر المقنن الذي يباع في محال الأغذية الصحية.



## ٢- الصبار Aloe:

لقد تحدثنا عن الصبار في مواضيع سابقة، والذي يعرف باسم Aloe-vera. الجزء المستعمل العصارة المائية التي تفرزها الأوراق. يوجد مستحضر على هيئة عصير يعرف بعصير George's Aloe vera وهذا العصير يساعد في تنظيف والتئام القناة الهضمية. يؤخذ ملء فنجان قهوة صغير قبل كل وجبة غذائية.

## ٣- أبو كعيب Milk Thistle:



يعرف بالحرشف البري وهو نبات عشبي شوكي ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم *Silybum marianum*، الجزء المستخدم منه رؤوسات الأزهار والبذور التي تحتوي على ليفنانات الفلافون، أهمها مركب السيليمارين، وكذلك مواد مرة ومتعددات الإسيولين. يستخدم أبو كعيب على نطاق واسع كواقٍ للكبد ومنبه للصفراء ومدر للحليب ومضاد للاكتئاب. ركزت الأبحاث على البذور، حيث وجد أن مركب السيليمارين لها تأثير شديد لوقاية الكبد، حيث يحافظ على عمله ويحول دون تلفه. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم من المستحضر المقنن الذي يتوفر في محال الأغذية الصحية.

## ٤- الهندباء البرية Chicory:

عشبة معمرة ذات جذور عميقة، يصل ارتفاع النبات إلى المتر ونصف، تعرف علمياً باسم *Chicorium intypus*. الجزء المستخدم من النبات الجذر والأوراق والأزهار. يحتوي الجذر على نحو ٥٨٪ من الإينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وبعض الفيتامينات والمعادن. تستخدم الهندباء البرية كمقوية معتدلة للمرارة ممتازة للكبد. يدعم عمل المعدة والكبد. يوجد مستحضر من الهندباء البرية مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. يوجد نوع آخر من الهندباء تعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale* والمعروفة بالطرخشقون ولها نفس الاستعمال.



#### ٥- حشيشة القنفذ Echinacea:

سبق الحديث عن حشيشة القنفذ في عدد من الأمراض السابقة. تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع، وهي تقوي جهاز المناعة، ومقوية للكبد، ومنبهة للصفراء، وتحسن الدورة الدموية، ومزيلة للسموم، تؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً من المستحضر المقتن الذي يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

#### ٦- الطحلب الأيرلندي Irish Moss:

عشبة بحرية بنية إلى حمراء، يصل ارتفاعها إلى ٢٥ سم متبسطة ومتشعبة وذات كفوف مروحية. تعرف علمياً باسم *Chondrus crispus*. الجزء المستخدم كل العشب الذي يحتوي على متعددةات السكريد والبروتين والأحماض الأمينية واليود والبروم. يستخدم طحلب أيرلندا ضد السعال والتهاب القصيبات الهوائية ويحسن من عمل الكبد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الثوم: يستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات، حيث يزيل سمية الكبد والدم.
- ٢- زيت زهرة الربيع: يستخدم لمنع اضطراب الاتزان في الأحماض الدهنية في حالة تليف الكبد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً مع الطعام.
- ٣- مركب الإنزيمات المتعددة: يستخدم للهضم وتقليل الضغط على الكبد، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: من المصادر الجيدة للبروتين وسهل للكبد، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- مساعد الإنزيم Q10: يمد هذا الإنزيم الكبد بالأكسجين وحام فاعل للكبد، يؤخذ بمعدل ٦٠ مجم يومياً.

## تعليمات يجب اتباعها وهي:

- ١- تناول طعاماً مكوناً من ٧٥٪ من أطعمة غير مطهية. إذا كان التليف شديداً، فتناول فقط خضراوات طازجة وفواكه وعصائرها لمدة أسبوعين.
- ٢- استعمل اللوز وخميرة البيرة والحبوب وحليب الماعز ومنتجات مستخرجة من حليب الماعز والمكسرات النيئة (غير محمصة) تناول الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين ك.
- ٣- اجعل البقول مثل الفاصوليا وفول الصويا والحمص ضمن غذاؤك اليومي، واشرب عصير خضر طازجة مثل البنجر والجزر ومستخلص الهندباء البرية والمشروبات الخضراء.
- ٤- حدد تناولك من السمك والفسيح والسلمون والسردين والقنبرليكون مرتين في الأسبوع على أقصى تقدير، ولا تتناول الأطعمة البحرية نيئة أو غير مكتملة الطهي.
- ٥- تجنب الدهون ولا تأكل أيّاً من الزبدة، والسمن النباتي وأي نوع من الزيوت المجمدة، شرائح البطاطس المعبأة، والأغذية المعلبة.

## تنقية السموم من جسم الإنسان Poisoning Purification of the Body

تتوفر مجموعة متنوعة من وسائل التخلص من سموم الجسم، تبدأ من زيادة مقادير السوائل في الوجبات اليومية إلى الامتناع عن تناول الأطعمة المحفوظة، لتجنب الملوثات الصناعية ومبيدات الحشائش والحشرات والكيماويات، ويستخدمها ملايين البشر. وقبل الحديث عن تنقية الجسم من السموم يجب أن نتحدث عن السموم التي تدخل جسم الإنسان؛ إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة: إن جميعنا معرضون لمواد قد تكون مسببة للحساسية أو ضارة، ويمكن أن تضعف جهاز المناعة، سواء كانت سموماً في الهواء مثل الأوزون الذي يعد أهم مكون مدمر موجود بالضباب المدخن، فهو يسبب السعال، وضيق التنفس، وآلم الصدر، كما أنه يزيد كذلك من القابلية للعدوى. وإذا وجد بتركيز عال، فإنه قد يسبب تليف الرئتين، وأولئك الذين يمارسون التدريبات خارج المنزل هم أكثر الناس عرضة لتأثيرات الأوزون. وثاني أكسيد الكبريت وهو مكون آخر من مكونات الضباب المدخن، ويتكون عند احتراق وقود محتوي على الكبريت، وهو يهيج الممرات التنفسية، ويضيق مسارات الهواء في الجهاز التنفسي، مما يسبب نوبات الربو الشعبي. كما يمكنه أيضاً تثبيط عمل الخلايا المبطنة للغشاء المخاطي والمزودة بأهداب طاردة. وبذلك يعد الساحة لحدوث تلف دائم بالرئتين. أما ثاني أكسيد النيتروجين الذي يسهم في تكوين الأوزون، وهو أحد نواتج احتراق الوقود وبخاصة في السيارات ومحطات توليد الطاقة الكهربائية.

يتسبب في التهاب الشعب الهوائية، ويزيد مثله مثل الأوزون من القابلية للعدوى. وقد كشفت إحدى الدراسات عن أولئك الذين يقومون بالطهي على مواقد الغاز قد يكونون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بحمى القش والأعراض المرتبطة بالربو.



مثل أزيز الصدر وضيق التنفس، نتيجة لانبعاث ثاني أكسيد النيتروجين. وبالنسبة لأول أكسيد الكربون فهو غاز عديم الرائحة وعديم اللون، ينبعث أساساً من عوادم السيارات وغيرها من أنواع عوادم الاحتراق. وهو يعمل على الانتقاص من مستويات الأكسجين بالدم، فيحرم خلايا الجسم منه. وهو خطير على وجه التحديد بالنسبة لأولئك الذين يعانون من أمراض القلب، وعلى الأجنة في بطون أمهاتهم، وكذلك على الأطفال حديثي الولادة.

والبيئة مليئة بمجموعة واسعة من المواد السامة والضارة، ومن بينها الأطعمة والكيمائيات الموجودة في الماء والغذاء والهواء والشامبوهات القوية والإيروسولات المعطرة أو المزيل للرائحة وتدخين السجائر وأدخنة العادم والمذيبات العضوية والمبيدات الحشرية، والمواد البلاستيكية والطلاء والعطور والكولونيات والأدوية والغاز المستخدم في الطهي والتسخين والقلي في الزيوت ومواد البناء والألياف الصناعية، وبعض أنواع الملابس والألمونيوم والرصاص. الذي يعد أخطر عنصر، وقدرت هيئة الصحة العامة بالولايات المتحدة الأمريكية أن الرصاص أخطر المواد البيئية على صحة الأطفال الصغار، وأوصت بالاشتراك مع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، بإجراء اختبار على جميع الأطفال دون ست سنوات لاكتشاف وجود رصاص في الدم من عدمه. ونتائج البحوث المنشورة مؤخراً تشير إلى أن التلف الذي يحدثه الرصاص لمخاخ الأطفال التي تكون في مرحلة النمو قد يؤدي إلى حدوث فوارق في معدل الذكاء الطبيعي بين الأطفال، حيث يتسبب في خفض معدل الذكاء إلى أدنى حد للذكاء الطبيعي أو انخفاضه لما دون المعدل الطبيعي، والنتيجة طبقاً لتقرير نشر في مجلة علم الوبائيات Epidemiology، يمكن أن تتمثل في مضاعفة عدد الصغار ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة ثلاثة أضعاف العدد الحالي. ولا يزال الطلاء المحتوي على الرصاص المستخدم في المساكن المصدر الأهم للتسمم بالرصاص لدى الأطفال.

يزعم مؤيدو الطب البيئي أن انهيار الجهاز المناعي يبدأ أولى مراحل بنوبة واحدة خطيرة من العدوى أو الضغط العصبي أو التعرض لكيمائيات، وعملياً نجد أن كل شيء تواجهه الحضارة الإنسانية الحديثة يمكن أن يكون سبباً محتملاً للأمراض، مثل الحساسية والتهاب المفاصل والربو الشعبي والحساسية الكيميائية والتهاب



القولون والاكْتئاب ونويات الذعر والأَكْزِيما والصدفية الجلدية وضعف الانتباه والإرهاق وحالات النشاط الزائد والسرطان وخلاف ذلك.

### طريقة التخلص من سموم الجسم Detoxification

تعد طريقة التخلص من السموم في جسم الإنسان أحد أشكال الطب البديل، التي تقوم بطرد السموم من أجسادنا، ويعد الصوم عن بعض الأطعمة إحدى وسائل التخلص من السموم، والغسيل المعوي أو القولوني Colonic irrigation يعد جزءاً حيوياً وجوهرياً من هذا العلاج. ويجري عادة عن طريق إدخال أنبوب مطاطي داخل المستقيم ثم دفع الأنبوب لمسافة تصل إلى ٥٠ سم، ويدفع الماء الدافئ بلطف للداخل والخارج أثناء الأنبوب على شكل دفعات صغيرة. وعادة ما يضاف للماء الدافئ الليمون أو القهوة.

والطريقة المتبعة لتخليص الجسم من السموم إما بمعادلتها وإما بتحويلها إلى مواد أخرى، ومن ثم طرد المخاط الزائد وتخفيف الاحتقان. كما تتضمن العملية أيضاً تغيرات تجرى على الغذاء وأسلوب الحياة بحيث تقلل من معدل دخول السموم جسم الإنسان وتحسن من عملية التخلص منها. وتجنب الكيماويات في الطعام والطعام المصنَّع والمكرَّر والسكر والكافئين والكحول والتبغ. والعقاقير تساعد على الهبوط بالعبء السمي إلى أدنى حد ممكن. وشرب مياه بكميات إضافية وزيادة محتوى الألياف في الوجبات عن طريق إضافة المزيد من الفواكه والخضر كلها، كذلك خطوات ضمن عملية التخلص من السموم وتجنب الأطعمة الصلبة، وصنفرة الجسم؛ وهو حرك الجسم بليفة جافة لتنشيط الدورة الدموية، والتدليك المنظف يمكن أن تطرد السموم وتغذي الأعضاء الداخلية. وفي حين أن التدليك يطرد حمض اللبن من العضلات، إلا أن حمض اللبن ليس سماً، وإنما هو منتج ثانوي طبيعي يتكون نتيجة للتمرينات، ويخرج من العضلات بشكل طبيعي حتى دون عمل التدليك.

وتخليص الجسم من السموم يفيد في حمايته من الأمراض المحتملة وزيادة طاقته. ويؤمّن مؤيدو هذا الأسلوب بأن العديد من العلل الشائعة الحادة منها والمزمنة قد تشفى عن طريق برنامج التطهير والتنقية من السميات. والحقيقة أن المصابين بإدمان المخدرات أو أي مادة أخرى قد استفادوا من برنامج التخلص من السموم،

حتى إذا كان الهدف مجرد التجنب المؤقت للمادة أو المواد المسببة للإدمان وأعراض الانسحاب أو الحرمان مثل العصبية والعرق الغزير والأرق، التي عادة ما تصاحب توقف الشخص عن تعاطي المادة، مثل السكر، والنيكوتين، والكافيين، والأدوية التي تصرف دون تذكرة طبية تزول سريعاً باستعمال أسلوب التخلص من السموم.

ويجب عدم استخدام تنظيف القولون أو الصياح لمدة طويلة من قبل الأمهات الحوامل أو لمرضى السكر أو أناس يعانون من أمراض مزمنة: كالقلب والكلى والرتتين.



## جرثومة المعدة

### Helicobacter pylori

جرثومة المعدة التي تعرف أيضاً باسم بكتيريا المعدة الحلزونية: هي بكتيريا عصوية لا تصطبغ بصباغ غرام (gram-negative) أليفة الاعتياش في الهواء. توجد على شكل مستعمرات في أنسجة بطانة المعدة خاصة في قعر المعدة. وتمثل خطراً كبيراً على المعدة والإثني عشر، وقد وجد أن جرثومة المعدة تسبب قرحة الاثنا عشر بنسبة ما بين ٧٠ - ٨٠٪ وقرحة المعدة ما بين ٥٠ - ٧٠٪.

تتكاثر جرثومة المعدة في الطبقة المخاطية من بطانة المعدة السبب الأساسي للقرحة؛ فهي تستطيع أن تتعايش مع حمض المعدة عن طريق إفراز أنزيمات خاصة تحميها من الحمض الموجود في المعدة؛ حيث تفرز هذه البكتيريا مادة اليوريا التي تؤدي بدورها إلى تهتك الغشاء المخاطي المبطن لجدار المعدة والاثني عشر، وتمنعه من القيام بعمله الوقائي ضد خميرة الببسين وحامض الهيدروكلوريك، فيصبح جدار المعدة والاثني عشر أكثر عرضة للإصابة بالقرحة. وجرثومة المعدة لا تتأثر بالوسط الحمضي في المعدة، الذي يقتل أغلب أنواع البكتيريا، والسبب في ذلك أن جرثومة المعدة تفرز مادة اليوريا. التي تتكسر إلى مادة الأمونيا وبيكربونات، وهي مواد قلوية قوية تؤدي إلى إحالتها بوسط قلوي يعادل الوسط الحامضي للمعدة فلا تتأثر به.

اكتشفت جرثومة المعدة عام ١٩٨٣م بواسطة طبيبين أستراليين بعد أن سجلا ميكروباً حلزونياً بالغشاء المخاطي لمريض مصاب بالتهاب المعدة المزمن، وهذه البكتيريا بطيئة النمو سريعة الحركة لوجود أسواط. وتنتج الأنزيمات التي تؤدي في النهاية إلى ظهور أعراض المرض، ويذكر أن العالمين الأستراليين المذكورين آنفاً حصلوا على جائزة نوبل للطب لعام ٢٠٠٥م. تقديراً لجهودهما في اكتشاف هذه الجرثومة.

هناك جدل يدور حالياً حول احتمال وجود علاقة بين هذه الجرثومة وسرطان المعدة، ويبدو أن الأمور تسير مع الاتجاه القائل بضرورة وجود علاقة بين الاثنين، حتى إن منظمة الصحة العالمية صنفت هذه الجراثيم مع العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

ويعتقد الكثيرون أن ثمة عوامل عديدة تتحكم في تحديد ما إذا كانت الإصابة بالجرثومة ستؤدي للأورام، مثل سلالات الجراثيم المختلفة؛ إذ يعتقد البعض أن هناك سلالات تؤدي للقرحة، وأخرى تؤدي إلى السرطان، ومنها عوامل بيئية وعوامل فردية. ولعل في ذلك ما يفسر أسباب انتشار الإصابة بسرطان المعدة في اليابان مثلاً، بينما تندر في بلادنا، علماً بأن الإصابة بتلك الجرثومة واحدة في كلا البلدين. وعليه فإن من الحكمة أن تؤخذ الأمور على محمل الجد، وأن يتم القضاء على تلك الجرثومة حتى لا نقع في مجال الخطأ.

هل جرثومة المعدة منتشرة في العالم، أم أن انتشارها محصور في مناطق أو بلدان معينة من العالم؟

جرثومة المعدة منتشرة في جميع أرجاء العالم، ويحملها نحو نصف سكان العالم، وقد تبين للفريق البحثي برئاسة الدكتور توماس بورين من جامعة أويوما في السويد، أن هذه الجرثومة قد طورت لنفسها طريقة فريدة للالتصاق بجدار المعدة، فعندما تنتقل عدوى تلك الجراثيم إلى المعدة لأول مرة تصبح المعدة ملتهبة، ويظهر فيها نوع خاص من السكر يعرف باسم سكس، يعمل عادة كإشارة لاجتذاب الخلايا المناعية ويشرح د. بورين بقوله: إن الهدف هو إطلاق إشارة تفيد بأن ثمة جزءاً من الجسم يحتاج إلى مساعدة، وأنه يستحسن الآن إرسال المزيد من كريات الدم البيضاء لتقديم تلك المساعدة الهامة، ويضيف: لسوء الحظ أن جرثومة المعدة تمتلك قدرة هائلة على التكيف، وقد طورت أدواتها لاستعمال السكر الجديد الظاهر لغرض أفضل، هو الالتصاق بخلايا المعدة. وعندما يحدث هذا الالتصاق فإنه يؤدي إلى حدوث التهاب أقوى والإصابة بقرحة المعدة.



## أسباب الإصابة بجرثومة المعدة:

جرثومة المعدة موجودة داخل الجسم، ويحملها نصف سكان العالم. وتظهر فجأة عند كثير من الناس، ولا يوجد سبب آخر للعدوى.

### ماهي أعراض جرثومة المعدة؟

أعراض الإصابة بجرثومة المعدة هو حرقان أو ألم بالمعدة، يبدأ عادة بعد ٤٥ دقيقة بعد الطعام أو بالليل، ويختفي الألم بتناول الطعام أو بالقيء، وهذا الألم يتراوح من ألم خفيف إلى ألم شديد، وقد يتسبب في استيقاظ المريض من النوم في منتصف الليل، وهناك آلام أخرى مثل الصداع وارتفاع في درجة الحرارة، وربما حمض وإحساس بالاختناق والحكة وآلام أسفل الظهر، ويصاحب ذلك إسهال شديد ونقصان في الوزن.

### ما هي وسائل الكشف المعروفة لتشخيص جرثومة المعدة؟

يجب على مريض جرثومة المعدة المتابعة الإكلينيكية، والتأكد مع الطبيب المعالج، والكشف عن الجرثومة في المعدة بالطرق الآتية حسب المتوفر لدى المستشفى، وهي:

١- اختبار التنفس Urea Breath Test يتميز هذا الاختبار بالدقة الشديدة وسهولة إجرائه، حيث يُعطى المريض كبسولة تحتوي على كربون + Urea. وبعد عشر دقائق يقوم المريض بالتنفس في كيس خاص لمدة ٣ دقائق، وفي حال وجود الجرثومة في المعدة تخرج الجرثومة إنزيماً معيناً يقوم بتكسير الكربون واليوريا فيعطي أمونيا + ثاني أكسيد الكربون، الذي يحتوي على الكربون المشع، والذي يتم قياسه للتأكد من وجود الجرثومة، وأنها في حال نشطة. ويلزم هذا الاختبار أن يكون المريض صائماً لمدة ٤ ساعات، ولا بد من عمل هذا الاختبار مرة ثانية بعد أربعة إلى ستة أسابيع من انتهاء العلاج.

٢- اختبار الدم: يعد هذا الاختبار هو الأكثر انتشاراً، ولكن يعيبه أنه لا يعطي تشخيصاً أكيداً لوجود الجرثومة، حيث يتم اختبار المريض للبحث عن وجود الأجسام المضادة للجرثومة، ولكن وجود هذه الأجسام لا يعني أن الجرثومة

نشطة، بل يعني تعرض المريض للإصابة بالجرثومة سابقاً أو حالياً، ولا يحدد بالضبط نشاط الجرثومة وإذا كانت موجودة حالياً أم لا.

٣- اختبار البراز: ويتم البحث عن الجرثومة في اختبار خاص يتم عن طريق فحص البراز، وإيجابية البراز تعني أن الشخص مصاب بالجرثومة، ويتم معرفة ذلك عن طريق المجهر.

٤- الاختبار بواسطة المنظار: يتم أخذ عينة من المعدة وفحصها للبحث عن جرثومة المعدة، ولكن تكمن المشكلة هنا في خوف العديد من المرضى من ذلك الفحص، والذين يفضلون الطرق الأبسط للكشف عن الجرثومة.

### علاج جرثومة المعدة بالأدوية المشيدة والأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية:

تعالج جرثومة المعدة بالأدوية الكيميائية المشيدة وكذلك الأدوية العشبية:

أولاً: الأدوية المشيدة والمضادات الحيوية:

منذ مدة طويلة كان هناك إجماع لدى العديد من العلماء على أن أسلوب العلاج التقليدي الأمثل هو مزيج من دواء الدينول (من أملاح البزموت) مع الأموكسيسيلين والفلاجيل، بحيث يعطي لمدة ١٤ يوماً، يتلو ذلك تناول الدينول بمفرده لمدة ١٥ يوماً. وقد أدى هذا النظام العلاجي إلى القضاء على الجرثومة المعدية بنسبة ٨٠٪ وهي نسبة جيدة، إلا أنها أدنى من المطلوب، كما أن الآثار الجانبية وصعوبة تناول الدينول حدثت كثيراً من التوسع في استخدامها، حتى بعد أن طور نظام العلاج إلى عدة أنظمة أخرى منها الدينول مع التتراسيكلين والفلاجيل، الذي حقق نجاحاً أعلى نسبياً من النظام الأول، وزاد من نسبة الشفاء إلى حدود ٨٧٪ تقريباً. وقد تحمله كثير من المرضى، ولكن على حساب حدوث أعراض جانبية متعددة. ويستخدم الدينول أيضاً الآن مع دوائي التتراسيكلين والكلاسيد، حيث تصل نسبة الشفاء إلى ٩٠٪.

لعل أحدث علاج في هذا المجال هو استخدام الدينول مع الرانتيدين (أحد مثبطات الهستامين H) والمعروف باسم زنتاك كمركب واحد، أطلق عليه اسم بيلوريد ويستخدم مع مضادين حيويين في الوقت نفسه مما يرفع نسبة الشفاء إلى

حدود ٩٥٪، ويعد الأوميبيرازول، وهو دواء يؤدي إلى تثبيط إفراز الحمض من المعدة من أثناء توقيف المضخة، التي تفرز الحمض إلى التجويف المعدي، ووجد أن استخدام هذا الدواء مع المضاد الحيوي الأموكسيسيللين يعطي فائدة معقولة، واستخدام هذا النظام بات من أكثر الأدوية استخداماً لسهولة تناولها ولندرة الآثار الجانبية، ولكن سرعان ما تبين من التقارير الأولية أن هذا المزيج مخيب للآمال، وأنه يؤدي للشفاء بعد أقصى ٥٥٪، وكذلك بدأ الأطباء في الإحجام عن صرفه.

لكن الفاعلية الواضحة لدواء الأوميبيرازول قد شجعت على استحداث أنظمة علاجية أخرى، حيث استخدم الأوميبيرازول مع دواء الكلاسيك أولاً، وكان أفضل من الأوميبيرازول مع الأموكسيسيللين والكلاسيك في وقت واحد، حيث حقق نسبة شفاء ممتازة تصل إلى ٩٥٪. واستخدم الأوميبيرازول كذلك مع أدوية الكلاسيك والفلاجيل أو التينيدازول، الذي أعطى نسبة شفاء وصلت إلى ٩٥٪ لدى الأوروبيين، لكن كانت هذه النسب أقل بكثير في بلادنا نظراً لمناعة الجسم ضد الفلاجيل، التي اكتسبت من جراء الاستخدام العشوائي لهذا الدواء في معالجة حالات الإسهال.

#### ثانياً: الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية:

أثبتت كثير من النباتات الطبية فاعلية متميزة ضد جرثومة المعدة، ومن أهمها ما يأتي:

١- الثوم Garlic: يعد الثوم من الأعشاب القاتلة للبكتريا والفيروسات، وتحتوي أفصاص الثوم على زيت طيار (الرائحين، اليناز، اليسين) وكذلك يحتوي على سكوردينينات وسيلينيوم وفيتامين أ، ب، C، هـ، ويعمل مضاداً حيوياً، وخافضاً لضغط الدم، ومضاداً لداء السكري، وطارداً للبلغم، ويقلل تجلط الدم، وطارداً للدود، ويزيد التعرق. والثوم مضاد حيوي، جيد حيث أجريت أبحاث عليه في ألمانيا واليابان والولايات المتحدة الأمريكية. يعد الثوم من الأدوية العشبية الواعدة بالقضاء على جرثومة المعدة. وطريقة الاستعمال هي أخذ ٦ فصوص يومياً موزعة على الوجبات الثلاث أو استخدام المستحضرات العديدة المقننة التي تباع في الصيدليات لعلاج جرثومة المعدة.

## ٢- المصطكى Mastic:



المصطكى هو إفراز راتنجي تفرزه جذور شجرة *Pistachia lentiscus*. ويوجد على هيئة دموع بيضاء صغيرة ذات لمعة خاصة. يحتوي المصطكى على راتنج، الذي يتكون من الفاوبيتا راتنجيات المصطكى وزيت طيار، يضم الفاباينين بشكل رئيس وحمض العفص وحمض المستك والبينينات مطهره قوية. استخدم المصريون القدامى

المصطكى في عمليات تحنيط الموتى. يستخدم كطارد للبلغم والسعال ولعلاج للإسهال. ويستخدم حشوة للأسنان المسوسة. وفي الدراسات الحديثة التي نشرت في مجلة فايتوتيرابيا عام ١٩٩٥م، وكذلك في مجلة العلوم الصيدلية عام ١٩٩٦م التي تفيد أن المصطكى أعطى نتائج متميزة لعلاج مرضى المعدة والاثنا عشر، ويقال: إن لديه القدرة على قتل جرثومة المعدة.

## ٣- العرقسوس Licorice:



العرقسوس عبارة عن جذور لنبات معمر من الفصيلة البقولية. يحتوي العرقسوس على صابونينات ثلاثية التربين، وهي عبارة عن غليسريزين تصل نسبته إلى ٦٪. كما يحتوي على أيزوفلافونات وهي ليكيريتين وأيزوليكيريتين وفورمونونينيتين. كما يحتوي على متعددات السكايروستيروولات

وومارينات واسباراجين، يستخدم العرقسوس مضاداً للالتهابات، ومقشعاً للبلغم ومسهلاً معتدلاً. وقد بينت الأبحاث أن الغليسريزين عندما يتفكك في الأمعاء يكون له مفعول مضاد للالتهاب ومضاد للروماتزم، شبيه بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من الهرمونات الكورتيكوزونية، فهو ينبه إنتاج الغدد الكظرية للهرمونات، ويخفض



تفكيك السسترويدات في الكبد والكلى. يقوم العرقسوس على خفض إفرازات المعدة، لكنه ينتج مخاطاً كثيفاً وقائياً لبطانة المعدة مما يجعله علاجاً فاعلاً في حالات التهاب المعدة، والأيزوفلافونات الموجودة في عرقسوس مولدة للأستروجين، وقد بينت الدراسات في اليابان عام ١٩٨٥م، على أن الغليسريزين فاعل في علاج التهاب الكبد المزمن وتشمع الكبد. كما وجد أنه يثبط جرثومة المعدة. وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة العلوم الصيدلانية المصرية عام ١٩٩٣م. يؤخذ عرقسوس بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى نصف كوب ماء شرب وتمزج جيداً ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم إحداها على الريق والأخيرة عند النوم. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.

#### ٤- الشاي الصيني Chinese tea:

يحتوي الشاي الصيني على Bigalocatechin gallate وكذلك Epicatechin وقد وجد أن هذين المركبين اللذين أجري عليهما دراسات مخبرية في الصين تثبط نمو وتكاثر جرثومة المعدة، والطريقة أن يشرب كأس من الشاي الصيني بمعدل أربع مرات في اليوم.



## ٥- العسل Honey:

لقد ذكر العسل في القرآن الكريم، ونصح رسول الله صلى الله عليه وسلم بالتداوي بالعسل، وفي ضوء ذلك قام باحثون بدراسة تأثير العسل على جرثومة المعدة، وقد وجد أن إعطاء محلول من العسل بتركيز ٢٠٪ مع الماء قد يثبط جرثومة المعدة في أطباق المختبر، وعلى الرغم من أن العسل حامضي إلا أنه يعالج الحموضة لوجود العناصر المعدنية فيه التي تذوب في الماء، وتعطي شحنة قلووية عالية فتقلل من درجة هذه الحموضة. وحيث إن أحماض العسل التي يرجع إليها حموضته تحترق بسرعة عالية أثناء عملية التمثيل الغذائي، فإن العسل بالرغم من حموضته فإنه يعد غذاءً قلوياً، يؤخذ العسل مخففاً بالماء بنسبة ١:١ قبل وجبتي الفطور والغداء بنحو نصف ساعة إلى ساعتين، أو بعد وجبة العشاء بثلاث ساعات. وقد وجد في دراسة علمية عام ١٩٩٤م، أن للعسل تأثيراً مضاداً لجرثومة المعدة. من مضاعفات جرثومة المعدة إن لم تعالج ثقب المعدة أو الأثنا عشر، وتسبب نزيفاً داخلياً.

### تعليمات يجب اتباعها:

- ١- ابتعد عن التدخين وشرب الخمر.
- ٢- لا تستخدم مضادات الالتهاب غير استرويدية بشكل مطول ومتكرر، إلا تحت إشراف الطبيب.
- ٣- قلل من شرب الشاي والقهوة والكافا.
- ٤- عند الشعور بأي عرض من الأعراض السابق ذكرها عليك بالذهاب لإجراء لتحليل لجرثومة المعدة.
- ٥- استخدم العلاج بدقة متناهية ولا تترك العلاج مهما كان السبب.



## حب الشباب الوردي Rosacea

حب الشباب الوردي الذي يعرف أيضاً بالعد الوردي: هو اضطراب مزمن يحصل في الجلد، ويصيب بعض الأماكن من الجلد مثل الخدين والجيبهة والأنف. يظهر ويختفي ولكنه قد يصبح مستديماً، وعادة ما يتورم النسيج الجلدي، ويصبح غليظاً وأحياناً يكون مؤلماً وحساساً عند لمسه. يتشابه حب الشباب الوردي مع حب الشباب العادي Acne، إلا أن حب الشباب الوردي يكون مزمناً في أغلب الأحوال. كما أن الرؤوس السوداء والبيضاء التي توجد في حب الشباب العادي لا توجد في حب الشباب الوردي. كما أنه يبدأ في منتصف العمر تقريباً، بينما حب الشباب العادي يبدأ غالباً في سن المراهقة. ومرض حب الشباب الوردي منتشر، وتقول الإحصاءات الأمريكية: إن واحداً من كل عشرين مصاب بهذا المرض. يبدأ حب الشباب الوردي باحتقان متكرر في الوجه، وبالأخص الخدود والأنف، ويكون هذا الاحتقان ناشئاً من انتفاخ الأوعية الدموية تحت الجلد. هذا الانتفاخ الأحمر يمكن أن يكون علامة لإثارة الانتباه.

أسباب حب الشباب الوردي غير معروفة حتى الآن، ولكن هناك عوامل عرف أنها تقاوم الحالة، ومن أهمها تناول السوائل الساخنة أو الأطعمة الحارة المتبلة، والتعرض كثيراً لضوء الشمس، وتناول المشروبات الكحولية واستخدام المكياج، وكذلك منتجات العناية بجمال الجلد، وبالأخص التي تحتوي على كحول. كما وجد أن نقص الفيتامينات والأمراض المعدية والضغط العصبي عوامل مساعدة.

إن حب الشباب الوردي أكثر انتشاراً في النساء البيض بين سن الثلاثين والخمسين، وعندما يحدث في الرجال فإنه يكون أكثر حدة ويكون أنف المصاب أحمر ومتضخماً، يقل مرض حب الشباب الوردي بين الأشخاص ذوي البشرة الداكنة،



وينتشر كثيراً بين الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة. يؤثر حب الشباب الوردي على الجلد في أجزاء أخرى من الجسم بالإضافة إلى الوجه. لا يعد مرض حب الشباب الوردي مرضاً خطيراً، إلا أنه من الناحية الجمالية يثير القلق، وبلا عناية صحية فإنه قد يتطور إلى حالة مشوهة.

أعراض حب الشباب الوردي: يسبب حرقاناً مستديماً وحكة وشعوراً بوجود رمل في العينين والتهاباً وتورماً في الجفون وفي الحالات الشديدة يمكن أن يضعف البصر. كما أن البعض من المصابين يعانون من الصداع النصفي.

### علاج حب الشباب الوردي:

ينقسم علاج حب الشباب الوردي إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة، وأهمها الآتي:

يقوم الأطباء بوصف مضادات حيوية تؤخذ عن طريق الفم أو موضعية، وعادة ما يوصف التتراسيكلين، ليبقي الالتهاب تحت السيطرة.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها في علاج حب الشباب الوردي، هي:



١- زيت زهرة الربيع Cawslip oil:

نبات زهرة الربيع عبارة عن نبات صغير جداً، معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥سم، ذو وردة قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً. وتحمل سوقها عناقيد من الأزهار الجرسية الشكل ذات لون أصفر زاهٍ جميل. تعرف علمياً باسم Primula veris. والجزء المستخدم منها الأزهار والأوراق والجذور. والزيت، تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين



وفلافونيات وفينولات وحمض العفص وقليل من الزيت الطيار. يستعمل زهرة الربيع ضد اضطرابات الجلد؛ حيث يحتوي على حمض لينوليك الضروري للجلد. يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

## ٢- الصبر Aloe:

سبق الحديث عن الصبر في كثير من الأمراض السابقة، ومن مميزات الصبر أن عصارتها المائية تستعمل لكثير من الأمراض الجلدية، ومنها حب الشباب الوردي. تستخدم العصارة لأوراق الصبار الغليظة دهاناً. هناك بعض الأشخاص لديهم حساسية لدى الصبر، فإذا حدث أي أحمرار أو حساسية فيوقف الاستعمال.

## ٣- بذور لسان الثور Borage seeds:

تحدثنا عن لسان الثور الذي يحتوي على قلويدات البايروليزيدين، التي تسبب تلف الكبد إذا استخدمت على شكل مادة مقصولة نقية، والبذور غير سامة ولها دور كبير في الحد من انتشار حب الشباب الوردي. يؤخذ حسب التعليمات المدونة

على عبوة المستحضر أو يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور، وتغلى مع ملء كوب ماء لمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



#### ٤- حشيشة الملاك Angelica:

سبق الحديث عن هذه العشبة في عدد من الأمراض السابقة. وحشيشة الملاك تستعمل للأمراض الجلدية، ومنها حب الشباب الوردي. يوجد عدة مستحضرات منها متوافرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



#### ٥- الأذريون Marigold:

سبق الحديث عن الأذريون في المجلد الأول والمجلد الحالي من موسوعة جابر لطب الأعشاب في أمراض مختلفة. الأذريون يستخدم في علاج الأمراض الجلدية، حيث يغذي الجلد ويساعد في الشفاء. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو يمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار وغليها لمدة ٥ دقائق، مع ملء كوب ماء ثم تبرد وتصفى وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين أ: ضروري لبناء أنسجة جلدية جديدة. يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة ٣ أشهر، ثم تخفض الجرعة إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٢- السيلينيوم: يساعد كثيراً على مرونة الأنسجة، وهو من المضادات الحيوية القوية للأوكسدة. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- ل- سيستين: يحتوي هذا الحمض الأميني على عنصر الكبريت الذي يعد ضرورياً لصحة الجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع الحليب. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب الدهون المشبعة وكل المنتجات الحيوانية، حيث إن الدهون المشبعة تسبب الالتهابات. وكذلك تجنب منتجات الألبان والكافئين والجبن والشيكلاتة والسّمك والسكر والملح والأطعمة الحارة.

٢- لا تتناول المشروبات الساخنة. دع الطعام يبرد إلى درجة حرارة الغرفة قبل أن تتناوله.

٣- تجنب استخدام مراهم السترويد الموضعية، حيث إنها تزيد الحالة سوءاً.

٤- في الحالات الشديدة يمكن استخدام الليزر أو جهاز كهربائي لإزالة النسيج الزائد.



## سرطان البروستاتا Prostate Cancer

قبل الحديث عن سرطان البروستاتا لا بد لنا أن نعرف البروستاتا. هي عبارة عن غدة تعرف بغدة البروستاتا. وهي عضو في الجهاز التناسلي عند الذكور فقط، تفرز سائلاً كثيفاً يميل إلى اللون الأبيض، يساعد على نقل الحيوانات المنوية. ولكل ذكور ذوات الثدي شكل من أشكال غدة البروستاتا. وتقع لدى الرجال تحت المثانة البولية تماماً وقبالة المستقيم مباشرة، وتزن نحو ٣٠ جراماً. وهي في حجم حبة الكستناء تقريباً. وتتكون من نسيج عضلي وغددي وسطح ليفي خشن. وهي كتلة لحمية عضلية غدية مطاطة، تدور كالحلقة حول قناة البول عند اتصالها بالمثانة؛ وتستطيع عند تضخمها أن تضغط على قناة البول وتخنقها، فتمنع البول من الخروج فلا يستطيع صاحبه أن يتبول.

عمل البروستاتا: تقوم الخصيتان بإنتاج النطف، وتنقل عبر أنبويتين إلى البروستاتا، وهناك تتصل الأنبويتان بالإحليل، وهي القناة التي يمر بها البول حتى يخرج من الجسم، ويختلط السائل الذي تنتجه أو تفرزه البروستاتا مع النطف، وهذا السائل يغذي النطف، ويساعد على نقله من الجسم عبر الإحليل.

يمثل سرطان البروستاتا السبب الثاني للوفاة في الرجال، ويعرف عادة بمرض الشيخوخة، وقلماً يتعرض الرجال في سن الثلاثينيات والأربعينيات من العمر للإصابة بسرطان البروستاتا، ولكن معدل حدوثه يزيد باضطراد بعد سن الخامسة والخمسين تقريباً. وقد وجد أن نحو ٨٠٪ من جميع حالات سرطان البروستاتا تحدث في الرجال فوق سن الخامسة والستين. وفي سن الثمانين تكون نسبة ٨٠٪ من جميع الرجال قد أصيبوا بدرجة ما من سرطان البروستاتا.



وتقول إحصاءات الجمعية الأمريكية للسرطان إن أكثر من ٢٤٤٠٠٠ حالة جديدة بسرطان البروستاتا تم تشخيصها عام ١٩٩٥م، وفي العام نفسه مات نحو ٤٠٤٠٠ بسبب السرطان. والأطفال الذين يولدون اليوم لديهم فرصة بنسبة ١٣٪ للوفاة من المرض. يعتقد كثير من العلماء والباحثين أن الرجال سوف يصابون بسرطان البروستاتا إذا عاشوا مدة طويلة.

وسرطان البروستاتا سرطان بطيء النمو في معظم الحالات، وينشأ معظم سرطان البروستاتا من الجزء الخلفي لغدة البروستاتا، أما الباقي فينشأ بالقرب من مجرى البول. ويتضاعف سرطان البروستاتا في الحجم كل ست سنوات في المتوسط، وذلك بالمقارنة بسرطان الثدي الذي يتضاعف حجمه كل ثلاث سنوات تقريباً.

وأعراض سرطان البروستاتا هي ألم أو حرقان أثناء التبول ونقص في حجم البول، والتبول المتكرر، وقلة اندفاع البول ووجود دم في البول، وعدم الارتياح لأسفل الظهر أو في الحوض أو فوق العانة. والمرض غالباً لا يسبب أي أعراض على الإطلاق إلا إذا وصل لمرحلة متقدمة أو انتشر بعيداً عن البروستاتا. وأحياناً تكون الأعراض المذكورة ليست بسبب السرطان بل بسبب الورم الحميد أو الالتهابات في البروستاتا. وعليه فإن التقويم والتشخيص للمرضى مهم جداً.

ويزيد معدل حدوث سرطان البروستاتا بزيادة نسبة الكبار في السن، فمنذ جيل واحد كان العمر المتوقع للرجال البيض في الولايات المتحدة الأمريكية نحو ٦٥ سنة، أما اليوم فيكاد يقارب الثمانين سنة، ومع ذلك فإن معدل الزيادة في الإصابة بسرطان البروستاتا في ارتفاع مستمر بين الرجال، حتى في أولئك الأقل من سن الخمسين. وهذا مهم جداً حيث إنه كلما قل عمر الرجل عند تشخيص سرطان المثانة زادت خطورة المرض. وزيادة معدل الإصابة بسرطان البروستاتا بين الرجال الأقل سناً يشير إلى الغذاء، والتعرض للسموم البيئية قد يتسبب أيضاً في حدوث المرض.

لقد قيل: إن الرجال الأمريكيين من أصل أفريقي لديهم أعلى معدل للإصابة بسرطان البروستاتا، بينما الأمريكيون من أصل آسيوي لديهم أقل معدل. والرجال الذين لديهم سيرة عائلية للإصابة بسرطان البروستاتا معرضون أكثر للإصابة بالمرض، كما وجد أن نسبة حدوث المرض في الرجال المتزوجين أعلى من غير المتزوجين.

وأن النسبة أعلى في الرجال الذين سبق أن تعرضوا لالتهابات البروستاتا المتكررة أو الأمراض التناسلية الأخرى أو الذين يتعاطون هورمون التيسوستيرون. كما وجد الباحثون وجود علاقة بين تناول الأغذية الغنية بالدهون وسرطان البروستاتا. وهذا قد يكون نتيجة للاستهلاك الزائد من الدهون الذي وجد أنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة التيسوستيرون الذي ينشط نمو البروستاتا، بما فيها الخلايا السرطانية الموجودة بها. كما وجد أن التعرض للكيميائيات المسببة للسرطان يزيد هو الآخر من خطر الإصابة بالمرض. ويعتقد الباحثون أن قطع القناة الدافقة في الرجال يزيد فرصة الإصابة بسرطان البروستاتا.

يقول العلماء: إنه لا توجد طريقة معروفة لمنع حدوث سرطان البروستاتا، ولكن بالتأكيد أن التشخيص المبكر يلعب دوراً كبيراً في السيطرة على السرطان قبل أن ينتشر إلى أماكن أخرى في الجسم. والفحص الدقيق للمستقيم يعد الأبسط والأقل تكلفة للوصول إلى تشخيص سرطان البروستاتا. ويوصي الأطباء وجمعيات السرطان بإجراء الفحص السنوي لكل الرجال عند بداية سن الأربعين، أو حتى سن الخمسين، كما يقترح المعهد الأمريكي لأمراض الجهاز البولي. ويعد اختبار الدم من أفضل الطرق لتشخيص سرطان البروستاتا، حيث يكشف ارتفاع مستوى مادة تسمى (PSA Prostate Specific Antigen) ومادة PSA تعد من أفضل علامات السرطان التامة لتشخيص وتقويم فاعلية العلاج لسرطان البروستاتا. واختبار PSA بين رقم صفر ورقم ٤ يعد في حدود النطاق الطبيعي، واختبار PSA أعلى من الرقم ١٠ يشير إلى وجود السرطان إذا لم يتم إثبات غير ذلك. والنتائج المرتفعة لاختبار PSA قد يحدث مع بعض الحالات غير سرطان البروستاتا مثل الورم الحميد أو التهاب البروستاتا، أو مع بعض الأنشطة العادية كركوب الدراجة أو حتى فحص المستقيم نفسه. وإذا كانت نتيجة اختبار PSA للرجل مرتفعة فيجب أن يعاد بين فينة وأخرى، حيث إنه قد يظهر نتائج إيجابية أو سلبية كاذبة في ١٠-٢٠٪ من الحالات.

إن إعادة الاختبار كل سنة يساعد الطبيب على تحليل النتائج، ففي الرجال الأصحاء يبقى مستوى PSA ثابتاً تقريباً، ويرتفع فقط تدريجياً سنة بعد سنة، بينما في حالات السرطان يرتفع المستوى بشكل مفاجئ.

يتم عادة تتبع الحالات غير الطبيعية بالتصوير بالموجات فوق الصوتية في فحص المستقيم واختبار PSA، وبعض الاختبارات التشخيصية الأخرى مثل التصوير بالأشعة المقطعية عن طريق الكمبيوتر CT، ومسح العظام والتصوير بالرنين المغناطيسي MR I قد تكون ضرورية، ولكنها في الوقت نفسه مكلفة.

وأخيراً إذا أشارت نتائج جميع الاختبارات إلى وجود سرطان، فيجب عمل تشخيص للأنسجة لتأكيد النتائج، وهذا يمكن عمله فقط عن طريق الفحص المجهرى لعينة الإبرة. ويفضل عمل ذلك تحت سيطرة الموجات فوق الصوتية. وأخذ العينات المتكررة قد يكون ضرورياً في بعض الحالات. وهذه الإجراءات القاسية قد تتسبب نفسها في حدوث مضاعفات مثل النزيف واحتباس البول والعنة وتسهم الدم.

### علاج سرطان البروستاتا:

إذا تم تشخيص المرض مبكراً فإن علاج سرطان البروستاتا يكون عادة ناجحاً، ولكن إذا انتشر السرطان بعيداً عن البروستاتا فمن الصعب علاج الحالة. ول سوء الحظ فإن سرطان البروستاتا قد يصعب تشخيصه في مراحله المبكرة. وكثير من الحالات تم تشخيصها فقط بعد انتشار السرطان بعيداً عن البروستاتا. وبمجرد انتشار السرطان خارج قشرة البروستاتا، فإن معدل الحياة لخمس سنوات قادمة نحو ٤٠٪ وإذا انتشر المرض للغدة الليمفاوية أو للعظام أو للأعضاء الأخرى فإن فرص الحياة تنخفض إلى ٢٠٪.

تستعمل العلاجات التجريبية أحياناً مثل تجميد الخلايا السرطانية وجراحات الليزر في علاج سرطان البروستاتا.

إذا وصل السرطان إلى قشرة البروستاتا، فإن العلاج الأمثل يكون ببعض أنواع العلاج الإشعاعي. ومعدلات الحياة لعشر سنوات بين ٥٠ - ٦٠٪. ويسبب العلاج الإشعاعي حدوث العنة في ٥٠٪، وقد يؤثر سلباً على المثانة والمستقيم إذا كان المرض موجوداً فقط في البروستاتا، وكان المريض سليماً تحت سن السبعين، فإن العلاج الموصى به هو استئصال البروستاتا. ونحو ٥٠٪ من الرجال الذين تم استئصال البروستاتا لهم يعانون من العنة حتى مع استعمال طريقة جديدة لمنع إصابة

الأعصاب. ويحدث كذلك سلس البول بشكل ملحوظ في نسبة تصل إلى ٢٥٪ من الحالات. والعلاج المفضل لحالات السرطان المبكرة يكون بالتدعيم الغذائي وتغيير نظام الحياة والانتظار مع المراقبة.

إذا انتشر السرطان خارج البروستاتا فإن العلاج يهدف إلى محاولة تثبيط إنتاج هورمون التستوستيرون، الذي يغذي البروستاتا، ويمكن عمل ذلك بالاستئصال الجراحي للبروستاتا، أو تثبيط تكون وعمل الهرمونات.

وبالنسبة للأمر الثاني فإنه يمكن استخدام دواء الجوزيريلين المعروف باسم Zoladex أو لوبرون عن طريق الحقن كل شهر، وبالإضافة إلى ذلك يمكن إعطاء دواء فلوتاميد (Eulexin) عن طريق الفم.

وهذه العوامل مجتمعة تقلل تكوين هرمون التستوستيرون واستهلاكه بوساطة الجسم. وكل من استئصال الخصية والتثبيط الهرموني يؤديان إلى الإصابة بالعنة في نحو ١٠٠٪ من الحالات.

استعمل الأستروجين بكفاية جيدة في علاج سرطان البروستاتا طوال ٦٠٪. ومع ذلك فقد يسبب نمو الثدي وبعض التأثيرات الأنثوية الأخرى، وكذلك بعض المضاعفات في القلب.

لقد استعمل دكتور هانز نيدر، وهو أخصائي ألماني في علاج السرطان الكارنيفورا Carnivora. وهو مشتق نباتي ينمو في أمريكا الجنوبية لعلاج سرطان البروستاتا. ويستخدم الكرنب الطازج وعصير الجزر على نطاق واسع في المراكز الطبية لعلاج السرطان.

### العلاج بالأدوية العشبية :

يوجد عدد كبير من الأعشاب يمكن استخدامها في علاج سرطان البروستاتا أو الحد والحماية منه، وأهمها ما يأتي:

١- الكركم Turmeric:

يعرف الكركم بالورص والهرد، وعلمياً باسم Curcuma longa. والجزء المستخدم من النبات هي جذاميره الموجودة على هيئة قطع صغيرة تحتوي على زيت





طيّار، ويتكون هذا الزيت كيتونات سيسكوتربينية، ويحتوي على كلوركومنيويدز، ومن أهم مركبات هذه المجموعة كوركومين الذي فصل بشكل تجاري، وهو المسؤول عن التأثيرات الدوائية للكرّم. يستخدم الكركم على نطاق واسع في صناعة الغذاء. لقد أثبتت الدراسات أن للكرّم تأثيراً على الخلايا السرطانية، وربما يكون علاجاً ناجحاً في إيقاف خطر حدوث الصفراء. يؤخذ من مسحوق الكركم ملء ملعقة صغيرة توضع على نصف كوب ماء شرب، ويمزج جيداً ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً. كما يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولة ٣ مرات في اليوم.

## ٢- النفل البنفسجي Red Clover:

ويعرف بنفل المروج وعلمياً باسم *Irifolium Pratense*. الجزء المستخدم من النبات الأزهار التي تحتوي على فلافونيات وأحماض فينولية، وأهمها حمض الساليسيليك وزيت



طيّار الذي يشمل ساليسيلات المثل وكحول البنزيل وسيتوستيرون ونشاء وأحماض دهنية. يستخدم نفل المروج لعلاج سرطان البروستاتا وسرطان الثدي. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

### ٣- البيجيوم Pygeum:



يعرف البيجيوم علمياً باسم Pygeum africanum، والجزء المستخدم من النبات هو قشر النبات المعروف باللحاء. ويحتوي على ستيرولات مثل بيتا سيتوستيرول وتربينات ثلاثية وأحماض عفصية. يستخدم البيجيوم على هيئة مستخلص في الطب الفرنسي لعلاج تضخم البروستاتا، ويستخدم حالياً علاجاً لسرطان البروستاتا. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم.

### ٤- البوكو Buchu:



ويعرف علمياً باسم Barsom betuliu، والجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط، والتي تُجنى عندما يزهر النبات في الصيف. تحتوي الأوراق على زيت طيار، وأهم مركباته بوليغون ومنثون ودايفرفينول ومركبات كبريتيه وفلافونيدات، وأهم مركباتها دايزومين وروتين

بالإضافة إلى مواد هلامية. تستعمل أوراق البوكو علاجاً مشهوراً في جنوب إفريقيا، حيث تستخدم منبهة ومدررة للبول، وتقوم بإخراج حصوات الكلى، ولعلاج التهاب المثانة وغيره من المشكلات المتعلقة بالمجاري البولية. كما تستخدم للحد من سرطان البروستاتا. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

يعرف علمياً باسم *Allium sativum*. يحتوي الثوم على زيت طيار، الذي يشمل البين واليناز واليسين وسكوردنينات وسيلينوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ، يستخدم على نطاق واسع مضاداً حيوياً وخافضاً لضغط الدم وخافضاً لسكر الدم وطارداً للبلغم، ويقلل تجلط الدم ويزيد التعرق وقاتل للبكتريا والفيروسات. كما يستخدم للحد من سرطان البروستاتا والمثانة. يوجد عدة مستحضرات منه مقننة تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

### المكملات الغذائية الصحية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية الصحية نذكر أهمها:

- ١- مساعد الأنزيم Q10: وهو يحسن أكسجة الخلايا، يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً.
- ٢- غصروف القرش: يثبط نمو السرطان، وينشط جهاز المناعة. يؤخذ بمعدل قرص ثلاث مرات يومياً.
- ٣- فيتامين ج: فعال جداً في مقاومة سرطان البروستاتا. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب.
- ٤- ميتاك مشروم: يثبط نمو وانتشار الأورام السرطانية وينشط جهاز المناعة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على العلاج.
- ٥- الزنك: يلعب دوراً في منع حدوث سرطان البروستاتا، يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠-١٠٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.
- ٦- كارنيفورا: استخدمت في ألمانيا في علاج السرطان وبالأخص البروستاتا.
- ٧- عصير الجزر والكرنب: يستخدم الكرنب الطازج وعصير الجزر على نطاق واسع في المراكز الطبية لعلاج سرطان البروستاتا.
- ٨- فول الصويا: لفول الصويا ومنتجاته خواص مقاومة للسرطان نتيجة وجود برووتين Genistein، الذي يعوق نمو الأورام عن طريق منع نمو أوعية دموية جديدة تغذي الورم.



## تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تناول كمية وفيرة من الحبوب الكاملة والمكسرات النيئة غير المحمصة، والبنذور والأرز البني غير المقشور وبنذور الدخن والكرنب والقرنبيط والبروكلي والبرتقال والجزر والقرع واليقطين. هذا النوع من الغذاء مهم لمنع السرطان.
- ٢- تناول يومياً عصير الفواكه والخضر الطازجة مثل عصير الجزر والكرنب.
- ٣- يجب أن تحتوي أغذيتك على الأغذية الغنية بالزنك، مثل المشروم النيئ وبنذور اليقطين والأغذية البحرية والسبانخ وبنذور دوار الشمس والحبوب الكاملة. ويغذي الزنك غدة البروستاتا ويعد عاملاً حيوياً لوظائف المناعة.
- ٤- قلل من منتجات الألبان ولا تأكل اللحوم الحمراء، فهناك علاقة وثيقة بين الاستهلاك الزائد للحوم الحمراء وحدوث سرطان البروستاتا.
- ٥- تجنب الأطعمة المملحة والأطعمة المصنعة والمكررة والملح والدهون المشبعة والدقيق الأبيض والسكر، وكذلك كل المشروبات التي تحتوي على كافئين مثل القهوة والشاي والمته والكولا والشوكولاتة.
- ٦- لا تأخذ أي دواء باستثناء الموصوف من قبل الطبيب.
- ٧- يجب أن يحتوي غذاؤك على التفاح الطازج وكل أنواع الثمار البذرية اللينة والمكسرات البرازيلية والكرز والعنب والبقول التي تتضمن الفول والحمص والعدس.





## سرطان الثدي Breast Cancer

قبل الحديث عن سرطان الثدي يجب تعريف الثدي.

الثدي بروز غدي على جانبي الصدر ووظيفته في الإناث إفراز الحليب لتغذية الطفل. والثدي غدة عرقية محورة. وفي الأثداء الأنثوية، تشكل الخلايا المفرزة المرتبة في فصيصات دقيقة، والمسماة أيضاً العنبيات، الغدد التي تصنع الحليب؛ وتحمل شبكة من قنوات الحليب إلى الحلمة، وتحاط القنوات والغدد بالنسيج الداعم الدهني والليفي ويغطيها الجلد. ويستقر هذا العضو على عضلة الصدر الرئيسة الواقعة على جدار الصدر.

يبدأ ثدي الأنثى في النمو في عمر يتراوح بين ١٠-١٢ عاماً، ويستمر في النمو إلى أن تصبح الأنثى في عمر يتراوح بين ١٦-١٨ عاماً. وقد تتأثر الأثداء بالتغيرات في مستوى الهرمونات الموجودة في دم الأنثى. فعلى سبيل المثال قد تتضخم الأثداء وتصبح مؤلمة قبل دورة الحيض، ثم تزول الآلام أو التكتلات عادة بعد دورة الحيض. وعندما تصبح المرأة حاملاً تتضخم القنوات والغدد في أثنائها. وعندما يولد الطفل تبدأ الهرمونات الموجودة في جسم الأم بعملية إدرار الحليب. ويأتي إدرار الحليب أيضاً من جراء إثارة الطفل لحلمة الثدي عند المص.

أما سرطان الثدي فيعد أكثر أشكال السرطان شيوعاً بين النساء. وهو عبارة عن كتلة صلبة غير متحركة وغير مؤلمة وتنتج من أي جزء من الثدي. ويجب العلم بأن الغالبية العظمى من الكتل الثديية ليست سرطانية، ومعظمها كتل ليفية أو أكياس دهنية. والكتلة التي يبدو أنها تكبر في الحجم أو لا تتحرك عند دفعها فقد تكون سرطانية.

وللتعرف إلى نوع الكتلة يجب استئصال جزء منها وفحصه مجهرياً. وسرطان الثدي قد يحدث أيضاً إفراز مادة صفراء دموية أو سائل رائق من الحلمة.

يعتقد الكثير من الناس بأن سرطان الثدي هو مرض وحيد، ولكن في الحقيقة يوجد أنواع مختلفة من سرطان الثدي، وهي تشمل الآتي:

- السرطان الغدي الكيسي Adenoid cystic carcinoma

- السرطان الورقاني Malignant cytosarcoma phylliodes

- السرطان النخاعي Medullary carcinoma

- السرطان الأنبوبي Tubular carcinoma

وتوجد وأنواع أخرى أقل شيوعاً وأقل خطورة من هذه الأنواع مثل:

- السرطان القنوي الترسيبي Infiltrating ductal carcinoma هذا هو السرطان الذي ينشأ في بطانة قنوات الحليب، ثم يتخلل (يهاجم) أنسجة الثدي المحيطة بنحو ٨٠٪ من كل حالات سرطان الثدي سرطان قنوي ترسيبي.

- السرطان الالتهابي Inflammatory carcinoma في هذا النوع من السرطان، الورم ينشأ في قنوات الحليب، وعندما ينمو يسد الأوعية الدموية الليمفاوية، ويصبح الجلد محمراً وأكثر ثخانة، والثدي موجع جداً عند اللمس، ويبدو وكأنه أصابته عدوى. هذا النوع ينتشر بسرعة كبيرة نتيجة لوفرة الأوعية الدموية واللمفاوية المتصلة بحالة الالتهاب.

- السرطان الموضعي داخل القنوات Intraductal carcinoma in situ هو نوع متمركز من السرطان، حيث إن الخلايا السرطانية تنمو داخل القنوات. وقد لا يهاجم هذا النوع الأنسجة الأخرى.

- السرطان الفصيصي Lobular carcinoma وهو نوع أقل شيوعاً، وهذا النوع ينشأ في الفصوص، يمثل نحو ٩٪ من سرطان الثدي. والسرطان الفصيصي يحدث في كلا الثديين معاً في أغلب الأحيان.

- مرض باجيت الخاص بالحلمة Pagets disease of the nipple، يحدث هذا النوع من السرطان عندما تهاجر خلايا السرطان الأساسي إلى الحلمات، وأعراضه حكة وحرقان واحمرار في الحلمة. ومرض باجيت عادة يعطي إشارة إلى وجود سرطان قنوي مبدئي في أي مكان من أنسجة الثدي.

### أسباب سرطان الثدي:

لا يوجد سبب محدد لسرطان الثدي إلا أن الهرمون الجنسي الأنثوي الإستروجين هو المتهم الأساسي في كثير من حالات سرطان الثدي، فالإستروجين يحث خلايا أنسجة الثدي والأعضاء التناسلية على النمو.

والسرطان ما هو إلا خلل ناتج من النمو الخلوي غير المقيد. وهناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، تتضمن بداية حدوث الدورة الشهرية قبل عمر التاسعة، وانقطاع الطمث بعد سن الخامسة والخمسين، وإنجاب الطفل الأول بعد سن الأربعين، وكذلك عدم إنجاب الأطفال، وتعرض الثديين لكمية أكبر من الإستروجين لمدة أطول. كما أن البدانة أو السمنة تزيد من احتمالية إصابة النساء بسرطان الثدي، حيث إن النساء البدينات يملن إلى امتلاك معدلات أعلى من الإستروجين في أجسادهن عن النساء النحيفات، وكذلك طعام وجبات غذائية تحتوي على كميات عالية من الدهون يزيد احتمالية الإصابة بسرطان الثدي، فعندما تتناول المرأة وجبة عالية الدسم قليلة الألياف ينتج جسمها كمية أكبر من الإستروجين.

كما وجد أن العوامل البيئية لها دور في إحداث سرطان الثدي، ومن بين هذه العوامل البيئية الإشعاع والمبيدات الحشرية واستخدام أجزاء مزروعة في الثدي مثل السيليكون بولي يوريثان والمصنوعة من السيليكون المغطى ببولي يوريثان وقد حرم منذ نحو ١٩٩٢م، بسبب الاعتبارات الخاصة بسلامتها. والبولي يوريثان يفرز مادة تسبب السرطان في الجنس البشري، تدعى ثنائي أيزوسيانات التولوين، التي منع استخدامها كمادة لصنع الشعر قبل نشوء الخلاف القائم حول الأجزاء الصناعية المزروعة في الثدي بمدة طويلة. لقد ثبت أن السيليكون يسبب أوراماً خبيثة في حيوانات الاختبار. حتى لو لم يكن هناك خطر حقيقي من الأجزاء الصناعية المزروعة في

الثدي، فهذه الأجزاء قد تجعل اكتشاف سرطان الثدي في مراحله الأولى أصعب، لأنها قد تخفي بعض أنسجة الثدي. فتتعارض مع إمكانية أخذ وفهم صورة الثدي بأشعة إكس بصورة جيدة.

يقال: إن الوراثة عامل في سرطان الثدي، فهناك أنواع معينة من المرض تظهر بوضوح في عائلات، على الرغم من أنه من الممكن أن تصاب المرأة بسرطان الثدي في أي عمر، فإن هذا المرض أكثر شيوعاً في السيدات فوق سن الأربعين، وخاصة النساء اللاتي انقطع الطمث عندهن.

في إحصائية أمريكية تقول: «إن سرطان الثدي هو السبب الرئيس للوفاة بسبب السرطان بين النساء في الولايات المتحدة الأمريكية كل عام نحو ١٨٠ ألف حالة تشخيص إنها سرطان ثدي في العالم».

### هل يمكن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي؟

نعم يمكن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي، ولكن ذلك يمثل أقل من ١٪ من مجمل الحالات من سرطان الثدي، ويعد أكثر خطورة لأنه لا الطبيب ولا حتى المريض يميل إلى الشك في حدوثه. ونظراً لكونه أقل حدوثاً فإنه عادة ما يشخص إلا في مراحله المتقدمة.

من المهم جداً ملاحظة سرطان الثدي في مراحله الأولى، وذلك عن طريق الفحص بانتظام وعمل أشعات منتظمة، ويجب الاهتمام بالوجبات الصحية وأسلوب الحياة؛ حيث تلعب دوراً في الحد من حدوث سرطان الثدي.

كيف تعرف المرأة أنها مصابة بسرطان الثدي؟ وهل يمكن أن تفحص نفسها ومعرفة ما إذا كان لديها مبادئ الإصابة بسرطان الثدي؟

هناك اختبار ذاتي للثدي تستطيع المرأة إجراؤه بنفسها، حيث تستطيع فحص ثديها شهرياً، ولكن يجب عدم فحص الثديين أثناء الدورة الشهرية، فثدي المرأة قد يتورم ويصبح موجعاً عند اللمس أو قد تظهر به نتوءات أو كتل، وهذه الأعراض تختفي بعد الدورة الشهرية. كما أن الثديين يصبحان أكبر وأكثر اكتنازاً أثناء الحمل كإعدادهما للرضاعة. دائماً تحسسي الثديين، حيث يمكنك اكتشاف أي تغيرات



مثل كبر حجمهما أو وجود كتل بهما، فالمرأة التي تعتاد تحسس ثدييها تستطيع أن تكتشف أي تغيرات طفيفة، وأي تغيير في ثدييك مهما كان خفيفاً يجب أن تنقل لمختص الرعاية الصحية، ويجب إعادة الفحص من قبل الأخصائي.

### وطريقة الفحص الذاتي هي:

١- عندما تكوني واقفة وتنظرين إلى المرأة ارفعي يديك فوق رأسك واضغطيها سوياً، ولاحظي شكل ثدييك، ثم ضعي يديك على مفصلي الحوض. اضغطي وانظري لانتواء الجلد، وللحلمات التي تبدو خارج مكانها، للثدي الذي يبدو مختلفاً عن الآخر أو تقشر أحمر أو زيادة ثخانة الجلد والحلمات.

٢- ارفعي ذراعاً واحدة فوق رأسك واليد الأخرى تتفحص ثديك بثبات بادية من الحافة الخارجية مستخدمة حركة دائرية. تدريجياً تحرك ناحية الحلمة. خذي وقتاً كافياً عند فحص المنطقة الواقعة بين الحلمة والإبط، وحسي الإبط أيضاً، تمسكي عقداً لمفاوية تحت الإبط تتحرك بحرية وتشعري بليتها وهي غير مؤلمة عند لمسها. انظري إلى الكتل التي تبدو صلبة ولا تتحرك. فالسرطانات غالباً ما تكون متصلة بالعضلة أو الجلد المحيط. عندما تنتهين من فحص أحد الثديين كرري ذلك على الجانب الآخر.

٣- استلقي على ظهرك وكرري الخطوة الثانية. قد تلاحظين الكتل بسهولة أكثر في هذا الوضع، قومي بعصر كل حلمة برفق لترى فيما إذا كان هناك دم أو سائل أصفر مائي أو قرمزي.

بالإضافة إلى الفحص الشهري الذاتي، فإن جمعية السرطان الأمريكية توصي أن تفحص السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين العشرين والأربعين أثناءهن كل سنة إلى ثلاث سنوات عن طريق طبيب مختص. وبعد سن الأربعين يجب أن يتم الفحص سنوياً.

يجب على المرأة أن تجري أول أشعة لها على الثدي في سن الأربعين، ثم تجري واحدة كل عام أو عامين حتى سن الخمسين، وبعد الخمسين يجب أن تجري الأشعة سنوياً.

## علاج سرطان الثدي:

هناك عدة علاجات لسرطان الثدي تتلخص في الآتي:

أولاً: العلاج بالجراحة أو العلاج الإشعاعي أو كليهما للسيطرة على ورم الثدي. وقد يضاف إلى ذلك العلاج بالهرمونات في صورة عقاقير مثل التاموكسيفين Tamoxifen، وهذه العلاجات تتم عن طريق المستشفيات.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي أثبتت جدواها في منع سرطان الثدي قبل حدوثه أو في الحد من السرطان بعد حدوثه، وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

### ١- جذور الأستراجلس Astragalus:

يعد نبات الأستراجلس (الأسطراغالس) أحد أكثر الأعشاب المقيمة شهرة في الصين، والجزء المستخدم هو جذوره التي تحتوي على أسباراجين وكالسيوم وفورمونيتين واستراغالوزينات وكوماتاكينين وستيرولات، يعمل الجذر مضاداً للفيروسات ومنبهاً جيداً لجهاز المناعة، وموسعاً للأوعية الدموية، ومدرراً للبول، ويخفض ضغط الدم. وقد ركزت الأبحاث الأمريكية مؤخراً على قدرة الأستراجلس على استعادة عمل المناعة السوي عند مرضى السرطان، وتوصي الأدلة السريرية أن مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي يتعافون بسرعة أكبر، ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا جذور الأستراجلس في الوقت نفسه. يوجد



مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ثلاث كبسولات ثلاث مرات يومياً.

## ٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم، وموطنها أمريكا الشمالية، ويوجد منها أنواع. الأجزاء المستخدمة من النبات الأزهار والجذور، تحتوي على الكاميدات، واسترات حمض الكافيينك ومتعددات السكريد وزيت طيار وبيتائين.

تستخدم حشيشة القنفذ الأرجوانية على نطاق واسع، فقد بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. لقد استخدمت قبائل الكوماتشي حشيشة القنفذ علاجاً لآلام الأسنان والتهاب الحلق، وكذلك منبهة لجهاز المناعة. وتتم الآن دراسته لعلاج فيروس العوز المناعي البشري Hiv والأيدز. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة صباحاً وأخرى عند النوم.

## ٣- الجنكة Ginkgo biloba:

تعرف بشجرة المعبد، وهي شجرة كبيرة معمرة ذات أوراق قلبية جميلة المنظر. ويقال: إن نبات الجنكة أقدم أشجار الأرض، حيث نبت أول مرة قبل ١٩٠ مليون سنة. موطن هذه الشجرة الصين. الجزء المستخدم الأوراق والبذور. تحتوي على فلافونيات





وجنكوليدات وبيلوباليدات. تستخدم منذ مئات السنين لتحسين دوران الدم، وقد أثبتت الأبحاث الواسعة أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ؛ مما يساعد الذاكرة والتركيز، ويساعد في حالات الخرف. كما يقوم على تعزيز الجهاز المناعي، وعليه فإنه يستعمل للحد من السرطان، كما أثبتت الأبحاث المجرة على الجنكة حيث تكبت عامل تنشيط الصفائح، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم أكثر لزوجة، ومن ثم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين في اليوم.

#### ٤- جذور الأرقطيون Burdock

الذي يعرف بالبلسكاء، ويعد من أكثر الأعشاب مزيلاً للسمية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا، تحتوي الجذور على جلوكوزيدات مره وفلافونيات وحمض العفص ومتعددات الأستيلين وزيت طيار وتربينات أحادية نصفية وأينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع، وبالأخص في طب الأعشاب الصيني والغربي. يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم، حيث ينظف الجسم من الفضلات. بينت الدراسات في أمانية واليابان أن متعددات الأستيلين لها مفعول حاد للجراثيم والفطريات، ولها عمل جيد ضد الأورام. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

#### ٥- النفل البنفسجي Red clover:

ويعرف بنفل المروج وهو عشب معمر، وموطنه أوروبا وآسيا، والجزء المستعمل الرؤوس الزهرية التي تحتوي على فلافونويدات وحموض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار، بما في ذلك سالسييلات المثل وكحول البتزيل وسيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية. إن الفلافونيدات في الأزهار والأوراق تعد مولدة للأستروجين.

يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ولعلاج سرطان الثدي. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ٣ مرات يومياً.



يعد البروكلي أحد أكثر الخضراوات غنى بالفيتامينات، وهو ينتمي لعائلة الملفوف التي تنتمي إلى العائلة الصليبية، فهو غني جداً، ويعد مصدراً جيداً لفيتامين أ وفيتامين ج وحمض الفوليك وكميات جيدة من البروتين، كما يحتوي على معدن الكالسيوم والحديد ومعادن أخرى، وغني جداً بالبايوفلافونويدات ومواد كيميائية أخرى تقي من السرطان. يعد البروكلي من أفضل الخضراوات التي تقي من الإصابة ببعض أنواع السرطان الشائعة. فقد أظهرت دراسات عديدة أثناء السنوات العشر الماضية انخفاض معدلات الإصابة بسرطان الثدي والقولون وعنق الرحم والبروستاتا والمريء والحنجرة والمثانة عند الأشخاص الذين يكثرون من تناول البروكلي. يؤخذ ربع كيلوجرام من البروكلي الأخضر القاني الطازج، ويسلق على البخار لمدة ٣ دقائق، وإذا تعذر ذلك فيسلق مع ملء كوب ماء على نار هادئة ولمدة ٥ دقائق فقط، ثم يؤكل مع وجبة الغداء يومياً.

#### ثالثاً: المكملات الغذائية:

لقد صممت المكملات الغذائية الآتية للمرأة التي شخص أنها تعاني من سرطان الثدي وكذلك التي تريد زيادة فرصها لتجنب سرطان الثدي، وهي:

١- بيتاكاروتين طبيعي: يؤخذ ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ويعد أقوى مضادات الأكسدة وتحطم الشقوق الحرة.

٢- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ ١٠٠ مجم يومياً، حيث يحسن إمداد الخلايا بالأكسجين.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية: وتتوفر في زيت بذور الكشمش الأسود وزيت لسان الثور وزيت بذر الكتان، وهي مطلوبة لتكاثر جيد للخلية.

٤- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو يحسن عمل المناعة.

٥- الجرمانيوم: يؤخذ ٢٠٠ مجم يومياً، وهو منبه مناعي قوي، يحسن أكسدة الخلايا، ويعيق نمو السرطان.

٦- فيتامين أ: يؤخذ ٥٠ ألف وحدة دولية يومياً للمناعة.

٧- فيتامين هـ: ارتبط نقصه بسرطان الثدي، كذلك يساعد في إنتاج الهرمونات وعمل المناعة. يؤخذ ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- كلي بصلاً وثوماً يومياً.
- ٢- تناول أغذية قائمة على الخضراوات والفواكه الطازجة، والحبوب والبذور الطازجة، والزبادي قليل الدسم، والبروكلي والقرنبيط والكرنب، والبرتقال والجوز واليقطين والقرع والبطاطا الحلوة والأرز البني غير منزوع القشرة، والقمح والشوفان والدخن. تناولها على هيئة حبوب كاملة مغلّية.
- ٣- اجعلي ضمن غذائك التفاح الطازج والعنب والكرز والبرقوق وكل أنواع التوت.
- ٤- لا تأكلي اللحم أو المنتجات الحيوانية، وتجنبي كل منتجات الألبان ما عدا الزبادي قليل الدسم غير المحلى.
- ٥- ابتعدي عن الكافئين والطعام المملح والأطعمة المكررة المصنّعة والملح والسكر والدقيق الأبيض.
- ٦- خذي المزيد من الألياف يومياً مثل قشور السيليوم.
- ٧- لا تأخذي مكملات تحتوي حديداً، حيث إن الورم يستخدم الحديد لينمو.
- ٨- استخدمي نخالة القمح مع الطعام.
- ٩- بعد جراحة استئصال الثدي يجب عدم تحريك أو حمل الأشياء الثقيلة، وتجنبي التعرض الزائد لأشعة الشمس.



## سرطان الجلد Skin cancer

توجد أنواع متعددة ومتباينة من سرطان الجلد، وقد وجد العلماء أن هناك اثنين من سرطان الجلد هما الأكثر انتشاراً، أحدهما سرطان الخلايا القاعدية، والآخر سرطان الخلايا الحرشفية. وتقول الدراسات: إن الاثنين قابلان للشفاء بدرجة عالية، وبالأخص إن تم علاجهما مبكراً. يوجد نوع ثالث يعد أساسياً من سرطان الجلد هو المعروف بالورم السحاميني الأسود الخبيث أو الميلانوما الخبيثة، ويعد أكثر خطورة من المرضين السابقين، سرطان الخلايا القاعدية هو النوع الأكثر انتشاراً من بين الثلاثة الأخرى لسرطان الجلد. هذا النوع عادة يحدث بعد سن الأربعين، وينتشر أكثر في الرجال ذوي البشرة الفاتحة (الشقر). عكس الكثير من السرطانات الأخرى، فإنه لا ينتشر إلا بعد أن يظل موجوداً لمدة طويلة من الزمن. يؤدي تدمير الخلايا إلى كتل نامية مثل القرحة تنتشر ببطء، بينما هي تدمر النسيج. والعلامة الأولى هو بروز كبير لؤلؤي الشكل في الوجه، وبالأخص بجانب الأذن أو الأنف، يكون عادة علامة على السرطان. وبعده ٥ إلى ٦ أسابيع من ظهوره يصبح هذا البروز متقرحاً ورطباً في الوسط مع أطراف صلبة. تتكون قشور باستمرار فوق القرحة ثم تسقط، ولكن تظل القرحة غير مندملة أبداً. وأحياناً يظهر سرطان الخلايا القاعدية على الظهر أو الصدر على شكل قرح مسطحة تنمو ببطء. أما في سرطان الخلايا الحرشفية، فإن خلايا الجلد التحتية تتدمر، وهذا يؤدي إلى تكوين ورم أو نتوء تحت الجلد، وغالباً يكون على اليدين، والشفة السفلى والوجه والأذنين. هذا البروز يشبه حبة العدس أو نقطة صغيرة متقرحة لا تتدمر. إن هذا النوع من السرطان يحدث غالباً في الرجال ذوي البشرة الفاتحة فوق الستين عاماً. ويكون الخطر أكبر بالنسبة

لهؤلاء الذين قضوا مدة طويلة من التوظيف في الخارج، ولهؤلاء الذين يقيمون في طقس مشمس. يميل سرطان الخلايا الحشرية لأن يكون أقل احتمالاً إذا حدث في جلد دمرته الشمس، منه إذا حدث في جلد لم يتعرض للشمس إلا بشكل طبيعي، إذا لم تكن الإصابة على الشفة السفلى والأذنين.

يعد الورم الأسود الخبيث أو ما يعرف بالميلانوما الخبيث Malignant Melanoma أكثر ندرة من سرطان الخلايا الحشرية أو سرطان الخلايا القاعدية، ولكنه أكثر خطورة بكثير. إن هذا النوع من الورم ينشأ من الخلايا المنتجة للصبغات في الطبقات العميقة من الجلد. لقد وجد أن الكثير من الحالات حتى نصف الحالات من هذا النوع من السرطان قد نشأ في شامة أو خال الجلد. وهناك أشخاص في بعض العائلات يبدو أنهم معرضون لخطر تكوين سرطان الميلانوما (سحاميني) بنسبة أعلى، وذلك اعتماداً على التكوين الوراثي. إنهم عادة يمتلكون شامات أو وحمات شاذة غالباً تدعى وسمات مختلفة النسيج، وهي متفرجة في الشكل واللون، ويمكن أن تكون كبيرة لدرجة نصف بوصة في القطر. وربما تكون الوحمات مختلفة التنسج هي آباء سرطان الجلد. إذا لم تعالج في المراحل المبكرة، فإن السرطان الأسود يمكن أن يهدد الحياة، منتشراً أثناء تيار الدم، والأوعية الليمفاوية إلى الأعضاء الداخلية. ومع ذلك، إذا عولج مبكراً فإن احتمال فرصة الشفاء كبيرة.

هناك أربعة أنواع من سرطان الميلانوما (السرطان الأسود)، وكل نوع من هذه الأنواع الأربعة له خصائص مغايرة عن الآخر. هذه الأنواع هي على التوالي:

#### ١- النوع الأسود المنتشر Superficial Spreading melanoma:

وهو أكثر الأنواع الأربعة انتشاراً. هذا النوع يحدث أساساً في الجنس القوقازي وأكثر غالباً في السيدات عن الرجال. إن إصابة السرطان الأسود السطحي المنتشر تبدأ بالضبط كشامة مسطحة، غالباً عند أسفل الساق أو على الظهر، ثم تكون مسطحاً مرتفعاً وغير منتظم أثناء نموها، فأطرافها تكون غير متماثلة ومشرمة.

#### ٢- النوع الأسود العدسي الطرقي Acral lentiginous melanoma:

ينتشر هذا النوع من السرطان بين سكان السلالة الآسيوية وإفريقية. وهو عبارة عن مناطق بنية غامقة اللون مسطحة مع أجزاء بارزة، لونها أسود بني أو أسود أزرق،



وغالباً ما تظهر على كف اليد وباطن القدم وقاعدة الأظفار في الأصابع والأغشية المخاطية.

### ٣- النوع الأسود النمشي الخبيث Lentigo maligna melanoma:

يكون هذا النوع من السرطان أكثر انتشاراً في النساء عن الرجال. يحدث المرض عادة في العنق والوجه والأذنين أو المناطق الأخرى، التي تعرضت للشمس بقوة لمدة طويلة. هذا النوع من السرطان الأسود نادراً ما يحدث قبل سن الخمسين، وعادة يكون مسبقاً بمرحلة سابقة للسرطان، تسمى النمشة الخبيثة، التي تظهر قبل السرطان بسنوات.

### ٤- النوع الأسود العقدي Nodular melanoma:

هذا النوع من السرطان يهاجم الأنسجة السفلية دون انتشار أولى عبر سطح الجلد. وهو أكثر انتشاراً في الرجال عنه في النساء. ربما يشبه هذا النوع من السرطان بثور الدم، وربما يتراوح لونه بين الأبيض اللؤلؤي إلى الأزرق الأسود. يميل السرطان الأسود العقدي لأن يرسل ثانويات ينتشر إلى أماكن أخرى من الجسم بسرعة عكس الأنواع الأخرى من السرطان الأسود.

يعد التعرض المبالغ فيه لأشعة الشمس فوق البنفسجية العامل الأكبر في سرطان الخلايا القاعدية وسرطان الخلايا الحرشفية، والسرطان الأسود. هذه الأشعة تترك المادة الوراثية في خلايا الجلد فتسبب تدمير النسيج، كما أنها تؤدي نظام الإصلاح الطبيعي في الجلد. فمن الطبيعي، أن التعرض للأشعة فوق البنفسجية يجعل الخلايا التالفة تتوقف في الحال عن التكاثر، وتموت، وتتساقط، وتستبدل بخلايا جلدية جديدة وسليمة. وهذا هو السبب في تقشير الجلد بعد حرق الشمس. وإذا تعطل جهاز الإصلاح هذا فإن الخلايا التالفة ربما تستمر في التكاثر، ويصبح الجلد حينئذٍ معرضاً أكثر للإصابة من التعرض التالي للأشعة فوق البنفسجية. إن التعرض للشمس ليس السبب الرئيس للتجاعيد فقط، إنه مسؤول عن ٩٠٪ من معظم أشكال سرطان الجلد.

والأشخاص الذين تعرضوا لحروق الشمس الشديدة وخاصة في مرحلة الطفولة، يتضاعف لدى هذه الفئة احتمال تكوين سرطان الجلد فيما بعد.

والأشخاص ذوو الشعر الأشقر أو الأحمر، والعيون الزرقاء أو الخضراء، والجلد الفاتح الذين يحترقون أو يتقشرون من الشمس بسهولة في خطر شديد من سرطان الجلد، لأن لديهم صبغة حامية أقل في جلودهم.

بالإضافة إلى ثلاثة أنواع كبرى من سرطان الجلد، يوجد عدد من السرطانات الأخرى أقل انتشاراً وتؤثر على الجلد. شبه الفطر - الفطري Mycosis Fungoides يعد تقنياً نوع من السرطانات الليمفاوية، ولكن تأثيره الأساسي على الجلد. أولاً، يظهر على هيئة جلدي مصحوب بحكة، من الممكن أن يستمر لعدة سنوات. ويمرور الوقت، فإن المرض ربما ينتشر إلى العقد الليمفاوية والأعضاء الداخلية الأخرى. ميكوريس فتجويد (شبه الفطر - الفطري)؛ هو سرطان نادر بطيء النمو، ومن الصعب تشخيصه، وبالأخص في المراحل المبكرة. ولا بد من أخذ عينة من الجلد لتجعل التشخيص ممكناً.

في السنوات الأخيرة انتشر نوع من سرطان الجلد، وأصبح في الحقيقة كثير الانتشار، وهو ما يعرف بسرطان ساركوما كابوسي Kaposi's Sarcoma. هذا النوع من السرطان شرس، ويسبب آفات مرتفعة تكون بلون وردي أو حمراء أو بنية أو بنفسجية اللون، والبنفسجي اللون هو الغالب. ربما تظهر هذه السرطانات في أي مكان من الجسم، ولكن تعد السيقان، وأصابع القدم، والجذع الأعلى من الجسم والأيادي والخفين، والأغشية المخاطية أكثر عرضة للإصابة. وكان سرطان ساركوما كابوسي في وقت ما يعد مرضاً نادراً، بطيء التطور جداً، وكان يظهر أساساً في الرجال المسنين من سلالة البحر المتوسط. وبمجرد أن ظهر وباء الإيدز المعروف بمرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة، لم يعد نادراً وارتبط أساساً بجهاز المناعة الفاشل. إن الأشخاص المصابين بمرض الإيدز عندهم الميل للإصابة بنوع أكثر توحشاً من هذا السرطان، الذي يؤثر في النهاية على العقد الليمفاوية والأعضاء الداخلية الأخرى. تقول الإحصائيات الأمريكية: إنه يوجد نحو ٦٠٠٠٠٠٠ أمريكي قد أصيبوا بنوع من سرطان الجلد كل عام، وأن فوق ١٠٠٠٠ ماتوا من المرض. وإن معدل هذا المرض قد ارتفع في السنوات الأخيرة، وإن متوسط الأشخاص المصابين بسرطان الجلد قد أصبح أصغر. فالسيدات تحت سن الأربعين يصبين بالمرض ضعف إصابة الرجال

في الشريحة نفسها العمرية. ولحسن الحظ، فإن سرطان الجلد قابل للشفاء تماماً عند علاجه مبكراً. وتقول الإحصاءات: إن ٩٠٪ من كل حالات سرطان الجلد قد تم شفاؤهم تماماً.

## علاج سرطان الجلد:

يوجد عدة علاجات هي:

أولاً: العلاج الطبي لسرطان الجلد غالباً يتضمن الجراحة، إن العينة الحية المستأصلة تشفى سرطان الجلد في مراحله الأولى ٩٥٪ من الحالات. وإذا كان الورم كبيراً فربما يحتاج الجراح إلى ترقيع الجلد. كما أن هناك طرقاً أخرى تشمل الجراحة بالتبريد Cryosurgery، ويستخدم النيتروجين السائل لتجميد وقتل النسيج المريض، الذي يتقشر ويسقط بعد ذلك. هذه الطريقة العلاجية تستخدم كثيراً للأشخاص الذين يعانون من مشكلات نزفيه، ولهؤلاء الذين لا يتحملون الجراحة.

كما تستخدم الجراحة الكهربائية Electrosurgery، وفي هذه الطريقة يتم تجويف السرطان باستخدام المكحت، ثم يحرق تيار كهرباء الحافة حول المكان لقتل بقايا الخلايا السرطانية.

وتستخدم جراحة الليزر Laser technique، ويستخدم في هذه الطريقة شعاع الليزر، لقطع وإزالة النسيج المريض، ويتم إغلاق الأوعية الدموية المحيطة.

كما أن هناك طريقة جراحية تعرف بطريقة Moh's technique، حيث يقوم الجراح بإزالة النسيج السرطاني، طبقة رقيقة واحدة في المرة، حتى يصل إلى النسيج السليم. ثم يتم فحص كل طبقة تحت المجهر، لكي يكون الجراح متأكداً أنه قد أزال كل السرطان بالإضافة إلى قدر ضئيل من النسيج السليم. تعد هذه الطريقة فاعلة جداً للسرطان المتكرر، وللحالات التي يكون فيها الورم كبيراً أو حدود امتداده عميقة. والعلاج الإشعاعي Radiation therapy، هذا النوع من العلاج يعتمد على توجيه أشعة إكس أو شعاع إلكتروني إلى المنطقة المصابة لقتل النسيج السرطاني.

## ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، التي لها دور في معالجة سرطان الجلد أو الحد منه، وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

### ١- الأرقطيون Burdock:

ويعرف علمياً باسم *Arclium lappa*. والجزء المستخدم من هذا النبات هو الجذر الذي يحتوي على جلوكوزيدات مره وفلافونيدات وحمض العفص، ومنتجات الأستيلين وزيت طيار وترينيات أحادية نصفية وإينولين. يستعمل الجذر على نطاق واسع، ويعد أكثر الأعشاب المزيلة للسموم. يعد مضاداً حيوياً قوياً، فهو مضاد للجراثيم والفطريات ومدر للبول ومخفض للسكر، وله مفعول مضاد للأورام. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية؛ حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

### ٢- الطرخشون Dandelion:



ويعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale*. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور التي تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وترينيات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د، وكذلك كومارينات وكارتينوتيدات ومعادن وأهمها البوتاسيوم والكالسيوم.

يستخدم الطرخشون طارداً للسمية من الجسم، وتفكيك حصى المرارة، ومضاداً للأورام. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية أو الصيدلية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

### ٣- جذر الخطمي Marshmallow:

ويعرف علمياً باسم *Althaea officinalis*، والجزء المستخدم الجذر الذي يحتوي على نشاء وهلام ويكتين وفلافونيدات والسكريز وحموض الفينوليك والأسباراجين.



يستخدم الجذر لحماية الأغشية المخاطية. ويستخدم مضاداً للأورام الجلدية. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

#### ٤- طحلب آيرلندا Irish Moss:



يعرف علمياً باسم *Chondrus crispus*، ويستخدم النبات كاملاً، الذي يحتوي على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين والحموض الأمينية واليود والبروم. يستخدم ملطفاً لالتهابات الأغشية المخاطية الجافة والمهيجة، ويعد من أفضل الأعشاب لعلاج مشكلات الجلد. يوجد منه مستحضرات تباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.

#### ٥- الحماض Yellow Dock:

ويعرف علمياً باسم *Rumex Crispus*. الجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على إنثراكينونات وزيت طيار وحموض العفص. يستخدم صاداً للأورام. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.



#### ٦- الأستراجلس Astragalus:

ويعرف علمياً باسم *Astragalus membranaceus*. والجزء المستخدم من النبات جذوره التي تحتوي على اسبارجائين وكالسيومين، وفورمونونيتين وستيرولات واستراجالوزيدات. يستخدم جذر الأستراجلس لاستعادة قوة الجهاز المناعي السوي لدى مرضى السرطان، الذين يعالجون بالأدوية الكيميائية أو الأشعاعي يتعافون بسرعة عند استخدام هذه النبات معها. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ثلاث كبسولات ثلاث مرات يومياً.

### ثالثاً: المكملات الغذائية:

- يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ومن أهمها ما يأتي:
- ثنائي ميثيل جلايسين: وهو يحسن أكسدة الخلايا. متوفر على شكل أقراص وكبسولات. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب.
- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو يدعم الجهاز المناعي.
- فيتامين ج: مضاد قوي للسرطان ويدعم المناعة، يستخدم حسب الجرعة المدونة عليه.
- فطر مايتاك: يثبط نمو وانتشار الأورام السرطانية، وأيضاً يعزز جهاز المناعة. يستخدم حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر.
- غصروف القرش: يثبط نمو بعض أنواع السرطانات أيضاً يحفز جهاز المناعة. يؤخذ قرص ثلاث مرات يومياً.
- حمض بارا أمينو بنزويك: يؤخذ بمعدل ٢٥ مجم يومياً، وهو يساعد في الحماية ضد سرطان الجلد.
- الشاي الأخضر الصيني: يمنع حدوث السرطان، ويحد من انتشاره. يشرب كأس شاي ثلاث مرات يومياً.

### تعليمات يجب اتباعها للمصابين بسرطان الجلد:

- ١- تناول غذاء منخفض الدهون، غنياً بمضادات الأكسدة، مثل الجزر الفني بالكاروتين، والبطاطا الحلوة، والقرع والسبانخ والبروكلي والكرفس والقنبيط، واللفت الأصفر والفواكه الحمضية.
- ٢- كن ملماً بعلامات الخطر لسرطان الجلد.
- ٣- استخدم وسائل واقية عندما تكون في الشمس للحماية من سرطان الجلد.
- ٤- إذا كان في أسرتك تاريخ مرضي لسرطان الجلد، فتجنب الشمس بقدر الإمكان، واستخدم واقياً من الشمس، وافحصها بانتظام عند المختص.

٥- تجنب التعرض لضوء النيون على مدى قريب.

٦- اجعل غذاءك متضمناً أغذية غنية بفيتامين هـ، حيث يحمي من ضرر الأشعة فوق البنفسجية.



## سوء الهضم أو عسر الهضم Indigestion

سوء الهضم: معاناة في الصدر والبطن، تحدث عادة بعد الإفراط في الطعام أو الشرب. وقد يكون الألم حاداً أو فاتراً أو شعوراً بالامتلاء، يمكن التخفيف منه بالتجشؤ أو بإخراج الغازات من فتحة الشرج. وفي بعض الأحيان يحدث إحساس محرق مؤلم يسمى الحرقان (مغص المعدة) يمتد من المعدة نحو العنق والفم بعد الطعام. وقد يصحب سوء الهضم أيضاً بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي، بما في ذلك القرحة الهضمية وأمراض الكبد والمرارة. ولكن ليس لسوء الهضم علاقة على الدوام بالأعضاء الهضمية. وقد يصاحب سوء الهضم في بعض الأحيان أمراض القلب والكلية، ويمكننا في بعض الأحيان تجنب سوء الهضم بالامتناع عن تناول الأغذية الدسمة، والشديدة النضج. قد يؤدي ابتلاع الهواء عن طريق المضغ والفم مفتوح أو التحدث أثناء المضغ أو بلع الطعام بسرعة إلى عسر الهضم. ويسهم تناول السوائل مع الطعام في التسبب في عسر الهضم، حيث إنه يخفف الإنزيمات التي يحتاجها الهضم. وبعض المشروبات والأطعمة قد تكون سبباً في عسر الهضم؛ لأنها مهيجة للجهاز الهضمي، وتتضمن هذه الأطعمة: الأطعمة الدهنية والحريفة والمكررة والكافئين والخل. وهناك عوامل أخرى قد تتسبب في عسر الهضم، مثل الانسداد المعوي، وسوء الامتصاص، وقرح المعدة والاثنا عشر، واضطرابات البنكرياس والكبد، والحويصلة الصفراوية.

إذا لم يتم هضم الطعام بصورة جيدة، فإن الطعام يمكن أن يتخمر أو يتعفن في الأمعاء؛ مما يؤدي إلى تكون كبريتيد الهيدروجين والنشاذر وثاني أكسيد الكربون. ومن المعروف أن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة مثل الفول والحبوب هي الأطعمة الأساسية المسؤولة عن تكون الغازات بسبب التخمر، حيث إنها صعبة الهضم،



ولذلك فإنها تعطي دقائق غير مهضومة، تتغذى عليها بكتيريا الأمعاء. أما عدم هضم البروتينات إذا حدث فيؤدي إلى حدوث التعفن، وتكون غازات ذات رائحة كريهة، مثل كبريتيد الهيدروجين والنشادر.

كما يعزو العلماء عسر الهضم إلى العوامل النفسية، مثل الضغوط والقلق والتوتر أو خيبة الأمل؛ حيث تؤدي إلى اضطراب الآلية العصبية، التي تتحكم في انقباض عضلات المعدة والأمعاء. كما أن أنزيمات الهضم إذا نقصت تؤدي إلى متاعب في الأمعاء. وكثيراً ما يصاحب عسر الهضم حرقة القلب.

كيف يمكن للمصاب بسوء الهضم من معرفة فيما إذا كان مرضه بسبب زيادة حمض الهيدروكلوريك في المعدة أم لا؟

لحمض الهيدروكلوريك دور كبير في تكسير وهضم الطعام، وهذا الحمض تفرزه غدد في المعدة. وقد يؤدي عدم وجوده بكمية كافية إلى عسر أو سوء الهضم. وعادة ما يقل هذا الحمض مع تقدم الإنسان في العمر.

يمكن للفرد معرفة ما إذا كان بحاجة لمزيد من الحمض بواسطة اختبار بسيط، وهو تناول ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح أو عصير الليمون، فإذا أدى هذا إلى زوال عسر الهضم فإنه في حاجة للمزيد من حمض الهيدروكلوريك في المعدة. وإذا زاد الخل أو الليمون من شدة الأعراض فهذا يعني أن لدى الشخص الكثير من هذا الحمض، وينبغي عليه حينئذ عدم تناول أي مكملات تحتوي على حمض الهيدروكلوريك.

### ما هي العلاجات المستخدمة لسوء الهضم؟

ينقسم علاج سوء الهضم إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: العلاج بالمواد الكيميائية:

١- تستعمل مضادات الحموضة لتخفيف الشعور بعسر الهضم وحرقة الفؤاد، ولكن في معظم الأوقات قد تزيد الأمور سوءاً؛ حيث تقوم بمعادلة الحمض في المعدة مما يمنع الهضم السليم، ويعوق امتصاص المواد الغذائية، مما يؤدي

إلى استمرار عسر الهضم، ولا يجوز استخدامها إلا عند زيادة الحموضة زيادة كبيرة، أو تعرض الشخص للإصابة بالقرحة الببسينية.

ومعظم مضادات الحموضة التي تباع في الولايات المتحدة الأمريكية تحتوي على مركبات الألمنيوم وكربونات الكالسيوم ومركبات الماغنسيوم أو بيكربونات الصوديوم. وهذه المضادات لها في أغلب الأحيان تأثير سيء.

٢- هناك مستحضرا بينو (beano, besure)، التي تفيد في منع تكوين الغازات، ويجب تناولها مع أول ملعقة من الطعام لكي يكونا مؤثرين.

### ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، التي تستخدم لعلاج سوء الهضم، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

#### ١- الصبر aloe:



يوجد من الصبر أنواع كثيرة ولكن الأنواع المستخدمة طبياً ثلاثة، وهي الصبر العادي، والصبر الآسيوي، والصبر الإفريقي. والنوع المعروف والمتداول في المملكة العربية السعودية هو النوع المعروف باسم aloe vera وهو ينمو في مختلف مناطق المملكة. الجزء المستخدم من نبات الصبر هي العصارة التي تفرزها الأوراق الخنجرية الشكل والغليظة.

تستعمل هذه العصارة التي تحتوي على جلوكوزيدات إنثراكينونية كمسهلة بجرعات كبيرة وملينة بجرعات أصغر، كما تستعمل العصارة في معالجة سوء الهضم وحرقة الفؤاد. يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية من الصبر. حيث يؤخذ ملء فئجان قهوة مرة على الريق ومرة عند الذهاب إلى النوم، ويجب أن تكون المعدة خالية من الطعام.

## ٢- اليانسون anise:



اليانسون نبات صغير لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠سم، له ثمار مظلية الشكل، والجزء المستخدم من النبات ثماره التي يسميها الناس بذور اليانسون. تحتوي ثمار اليانسون على زيت طيار، أهم مركبات هذا الزيت هو الأنثيول anethole. تستخدم البذور طاردة للغازات وعلاجاً للمغص، وتؤخذ بذور اليانسون إما مضغاً أو سفاً، أو يؤخذ ملء ملعقة طعام في ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشرب الكوب بما فيه بمعدل ثلاث مرات يومياً.

## ٣- النعناع البري calament:



عشب معمر له رائحة عطر النعناع، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، أوراقه بيضاوية وأزهار أرجوانية، يعرف علمياً باسم calamenth ascendes. تستعمل الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من البوليغون بشكل أساسي. يستعمل كطارد للآرياح وعسر الهضم، وهو مفيد في علاج السعال وطرد البلغم، وكذلك الزكام. يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. ويجب عدم استخدامه للمرأة الحامل وللأطفال.

## ٤- الزنجبيل GINGER:

الزنجبيل نبات معمر يعرف علمياً باسم Zingiber Officinale، والجزء المستعمل منه جذاميره الموجودة تحت سطح التربة، التي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت هي: Zingiberene, Curcumene, Betabisaboline, Phellandrine, Zingerol, Gingerol, Shogaol وهو الذي يعزى إليه الطعم الحار

للزنجبيل، ويحتوي الزنجبيل على كمية كبيرة من النشا. يعد الزنجبيل من أكثر العقاقير استعمالاً، ومن أشهر التوابل. يستخدم مُغلى الزنجبيل المحلى بالعسل لعلاج حالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص. تستعمل كبسولات الزنجبيل التي تباع في محال الأغذية الصحية بمعدل كبسولتين ضد الغثيان قبل السفر في الرحلات البحرية أو الجوية، للذين يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة. كما يستخدم بمعدل كبسولة واحدة كحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل.

يجب عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بمرض المرارة، وعدم استخدام جرعات كبيرة في حالات مرض السكر. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب، حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة. يتداخل الزنجبيل مع أمراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط.

#### ٥- البقدونس PARSLEY:

نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠ سم، ويعرف علمياً باسم Petroselinum Crispum. والجزء المستعمل منه الأوراق والبذور والجذور. يحتوي البقدونس على زيت طيار يتكون ٢٠٪ منه من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى، كما يحتوي على فلافونيات وفثاليدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج، هـ، ومستويات عالية من معدن الحديد. يستخدم البقدونس لإزالة عسر الهضم؛ حيث تؤكل عدة أغصان طازجة بعد غسلها جيداً، أو يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، وتترك تنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

#### ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين مع كل وجبة، حيث يقوم بالقضاء على البكتريا غير المرغوبة في الأمعاء، ويساعد على هضم جيد.

٢- فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام، ويعد ضرورياً لهضم جيد.



٣- حبيبات الليسيثين أو كبسولات الليسيثين: يؤخذ حبيبات الليسيثين، بمعدل ملء ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً قبل الطعام أو ١٢٠٠ مجم من كبسولات الليسيثين ثلاث مرات يومياً قبل الطعام. يقوم الليسيثين على استحلاب الدهون مما يساعد على تكسيرها ومن ثم سهولة هضمها.

٤- الأسيدوفيلس: يؤخذ ملء ملعقة قبل الطعام بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهي ضرورية للهضم.

### تعليمات مهمة للمصابين بعسر الهضم:

١- لا بد وأن يتضمن غذاؤك ٧٥٪ من الخضراوات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة.

٢- لا بد أن يتضمن غذاؤك البابايا (العنبروت) الطازج، وكذلك الأناناس الطازج، الذي يحتوي على أنزيم البروميلين؛ حيث إنهما مصدران جيدان لأنزيمات الهضم.

٣- قلل من تناول البقوليات مثل الفول والعدس والفاصوليا السودانية وفول الصويا، حيث تحتوي على مثبطات الأنزيمات.

٤- تجنب الكافئين والمشروبات الغازية والعصير الحمضي والدهون والمكرونة، والفاصل وشرائح البطاطس المقلية واللحم والطماطم والأطعمة الحريفة والمملحة.

٥- لا تتناول منتجات الألبان والأطعمة السريعة التحضير المصنعة؛ حيث تؤدي إلى تكون المخاط، الذي يؤدي بدوره إلى عدم هضم البروتينات.

٦- إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية في البطن مثل تقصير الأمعاء، فتناول البنكرياتين للمساعدة على هضم الطعام، وإذا كنت تعاني من انخفاض مستوى سكر الدم، فإنك تحتاج إلى البنكرياتين، واستخدمه بعد الوجبات إذا شعرت بالامتلاء والانتفاخ ووجود غازات.

٧- امضغ الطعام جيداً ولا تبلعه بسرعة.

٨- لا تأكل وأنت غضبان أو مجهد.

٩- لا تشرب السوائل أثناء وجبات الطعام، فهذا يخفف العصارات المعدية، ويمنع الهضم الجيد للطعام.

١٠- إذا شعرت بحرقة الفؤاد واستمرت الأعراض، فاستشر الطبيب، فإذا بدأ الألم الانتقال إلى الذراع الأيسر أو صاحبه شعور بالضعف أو الدوار أو قصر النفس، فاذهب إلى المستشفى فإن هذه الأعراض تشبه الأعراض المبكرة للنوبة القلبية.



## صرير الأسنان Bruxism

صرير الأسنان: هو الطحن بالأسنان، وهو يحدث عادة أثناء النوم دون أن يشعر المريض بالرغم من الشخص القريب منه قد يشعر به. الطحن المزمن للأسنان قد يسبب مشكلات للأسنان، منها ضعفها وتراجع اللثة إلى الخلف، وقد تدفع الأسنان إلى خارج الخط، ويتغير أحكام انقباض الأسنان، وقد يحتاج إلى ضبط. وإذا لم يعالج هذا المرض فإن المصاب بصرير الأسنان سيفقد في النهاية أسنانه. صرير الأسنان يحدث إذا كانت الأسنان حساسة للحرارة أو البرودة. والتقلبات في معدلات مستوى السكر في الدم، قد يكون أحد الأسباب لصرير الأسنان، وكذلك القلق والضغط النفسي ربما كانت سبباً في مرض صرير الأسنان.

### علاج مرض صرير الأسنان:

لا يوجد علاج لصرير الأسنان بالأدوية العشبية، ولكن يوجد ما يفيد ذلك باستخدام المكملات الغذائية مثل:

١- حمض بانتوثينيك: يقلل الضغط ويحد من صرير الأسنان الجرعة المعتمدة من هذا الحمض هي ٥٠٠ مجم بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الكروم: يستعمل لجعل معدل السكر في الدم طبيعياً؛ نظراً لأن نقص السكر في الدم عادة يرتبط بهذا المرض. يستخدم بيكلونات الكروم بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- مركبات المعادن والفيتامينات: تقلل الضغط على الأسنان، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب، أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

- ٤- الزنك: يقلل الضغط ويساعد الجهاز المناعي يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي ١٠٠ مجم يومياً.
- ٥- فيتامين ب المركب: وهذا الفيتامين ضروري لعمل الأعصاب يؤخذ ١٠٠ مجم مرتين يومياً.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- لا تأكل أي شيء حلو في أثناء ٦ ساعات قبل الذهاب إلى الفراش، وإذا كنت جائعاً فخذ وجبة خفيفة من البروتينات أو الألياف.
- ٢- تجنب التوتر بقدر الإمكان، حيث إن التوتر له دور في مرض صرير الأسنان. وتعلم التعامل مع التوتر ووسائل الاسترخاء.
- ٣- حلل شعرك لتحديد وجود أي اضطراب في المعادن لديك، مثل المعدلات غير الطبيعية للبوتاسيوم والصوديوم.
- ٤- نظم غذاءك بحيث يكون قليل السكر غنياً بالبروتين أو الألياف، ويتضمن وفرة من الخضراوات والفواكه والبقول والبنديق الطازج والديك الرومي والسّمك المشوي.
- ٥- تجنب الأغذية المقلية والأطعمة الجاهزة واللحم الأحمر والسكر المكرر والدهون المشبعة، وكل منتجات الألبان عدا الزبادي والجبن الطازج، وتجنب كل الأطعمة المضاف لها مذاقات صناعية أو ألوان أو مواد حافظة.
- ٦- يمكنك عن طريق طبيب الأسنان عمل شريحة ترتديها أثناء النوم فوق الأسنان، حيث تحد هذه الشريحة من تحطم الأسنان.







## ضعف الشهية

Appetite, poor

يعد ضعف الشهية عرضاً لبعض الأمراض. فقد وجد العلماء أن العوامل النفسية مثل الاكتئاب والتوتر والمرض وأي إصابة قد تسبب نقصاً ملحوظاً في شهية الشخص. وقد لوحظ أن التدخين والتسمم بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والزرنيخ والرصاص والكاديوم، أو مرض نقص التغذية أو سوء امتصاص الطعام قد يكون لها دور كبير في ضعف الشهية.

### علاج مرض ضعف الشهية :

ينقسم العلاج إلى قسمين هما:

أولاً: الأدوية العشبية:

أهم الأعشاب التي يمكن استخدامها لضعف الشهية هي:

١ - النعناع البري Calament:

يعد النعناع البري من أهم الأعشاب التي تنبه الشهية الضعيفة. لقد تحدثنا عن النعناع البري في علاج عدد من الأمراض. ولكن بالنسبة لضعف الشهية فهو يؤخذ قبل الوجبات على هيئة مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النعناع البري، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لتقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم قبل الوجبات.

## ٢- الشمر Fennel:

الجزء المستخدم من نبات الشمر البذور، وقد تحدثنا عن الشمر في عدد من الأمراض السابقة، انظر الجزء الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. تعد بذور الشمر من المواد الفاتحة للشهية، يمكن إضافتها للطعام أو استخدام مستحضر الشمر المتوفر في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، بحيث يؤخذ كبسولتان قبل كل وجبة.

## ٣- الزنجبيل Ginger:

من المعروف أن جذامير الزنجبيل تعد من التوابل أو المنكهات التي تحسن طعم الطعام، ويضاف عادة إلى بعض موائد الطعام. ويمكن استخدام مسحوق الزنجبيل حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى ويحرك ويشرب مباشرة قبل وجبة الغداء. أو يمكن استخدام كبسولات مستحضر الزنجبيل المتوفرة في محال الأغذية الصحية.

## ٤- أوراق البابايا Papaya:

البابايا شجرة معمرة تنمو بسرعة، ويصل ارتفاعها إلى ٨ أمتار، لها أوراق مفصصة تشبه إلى حد ما أوراق الخروع وهي كبيرة جداً. ولها أزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية تشبه المنجفة، ولكنها أكبر، يوجد في الثمرة عدد كبير من البذور السوداء. يعرف النبات علمياً باسم Carica papaya. الجزء المستخدم من النبات الثمار والأوراق والبذور. تحتوي ثمار البابايا على أنزيمات بروتوليتيه مثل الباباين وكموياباين وقليل من قلويدات الكاربائين. تستخدم الأوراق كمشوية؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ٥ دقائق، ثم تصفى وتشرب قبل وجبة الغداء فقط.



## ٥- أوراق الفلفل الأسود Black Pepper:

سبق الحديث عن الفلفل الأسود في علاج أمراض عديدة، لكننا لم نتحدث عن أوراق الفلفل. لقد وجد أن ورق الفلفل الأسود يستخدم مشهياً بإضافة قليل منه مع الطعام والسلطة.



## ٦- الجوتوكولا Gotu Kola:

تعرف الجوتوكولا بقصعة الماء الهندية وسرة البحر الهندية. لقد سبق الحديث عنها في عدد من الأمراض السابقة. الجوتوكولا مقوية ومنبهة، وتزيد النشاط وتزيد الشهية ومدررة للبول تقوي عمل الجهاز العصبي. يوجد مستحضر مقنن من هذا النبات في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



## ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- خميرة البيرة: غنية بالمغذيات خاصة فيتامين ب الذي يحسن الشهية. ابدأ بنصف ملعقة صغيرة يومياً ثم زدها إلى ملعقة كبيرة يومياً.
- ٢- فيتامين ب المركب: يزيد الشهية. استخدم جرعة عالية التركيز. يؤخذ ١٠٠ مجم أو أكثر يومياً قبل الوجبات.
- ٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يؤخذ حسب تعليمات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

## تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- لا تتناول السوائل قبل أو أثناء الوجبات.
- ٢- تناول وجبات خفيفة بين الوجبات، مثل الموز وفول الصويا وقشدة الحليب والجبن والكستر والزبادي.
- ٣- اشرب يومياً ثلاثة أكواب من الحليب خالي الدسم.
- ٤- خذ فيتامين ب كمكمل.
- ٥- جرب تناول وجبات عديدة صغيرة أثناء اليوم، بدلاً من تناول وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة.
- ٦- إذا كنت تدخن فاقطع عن التدخين. لأن التدخين يقلل الشهية، وهو أحد الأسباب الرئيسية في فقدان الشهية.





## ظاهرة رينود

### Raynaud's phenomenon

ظاهرة رينود اضطراب يحدث في الدورة الدموية، مما يجعل اليدين والقدمين حساسة للبرد. فعندما تتعرض اليدين أو القدمين لدرجة حرارة باردة، فإن الشرايين الصغيرة التي تغذي أصابع اليدين والقدمين تنقبض، ومن ثم تكون كمية الدم التي تصل اليدين والقدمين غير كافية؛ حيث يكون نقص الأكسجين واضحاً، وعليه فإن اليدين والقدمين تأخذان اللون الأبيض أو الأزرق. ومع الوقت فإن هذه الحالة يمكن أن تسبب انكماشاً في اليدين والقدمين، ويمكن أن تظهر عليها تقرحات، التي تسبب تلفاً للأنسجة، وتؤدي إلى التهاب مزمن تحت أو حول الأظفار، سواء بالنسبة لليدين أو القدمين. وفي الحالات الشديدة إذا لم تعالج الحالة فقد تحدث الغرغرينا.

إن ظاهرة رينود شائعة في النساء أكثر من الرجال، ويمكن أن تحدث بنفسها أو كمضاعفات لأمراض أخرى، مثل التهاب الأوعية الدموية المزمن في الأطراف أو تصلب الشرايين، وكذلك بعض الأدوية التي تؤثر على الأوعية الدموية مثل مثبطات قنوات الكالسيوم ومستحضرات فطر الأرجوت، والفاوبيتا مثبطات المستقبلات العصبية، هذه كلها أعراض يمكن أن تسبب أعراضاً تشبه تماماً أعراض رينود. وقد تبين أن هناك علاقة وطيدة بين مرض ظاهرة رينود، وبعض الحالات التي تحدث فيها انقباض غير طبيعي للأوعية الدموية مثل الصداع النصفي.

### علاج ظاهرة رينود ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشددة مثل:

علاج نيفيديبين Nifedipine الذي يستخدم مثبطاً لقنوات الكالسيوم، الذي يعد علاجاً جيداً لعلاج ظاهرة رينود.

هناك عدد من الأدوية العشبية تستعمل في علاج ظاهرة رينود أهمها الآتي:

#### ١- اللاباشو Lapacho:



اللاباشو يعرف عادة باسم آخر هو بوداركو Baud'arco. وهو شجرة دائمة الخضرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، تحمل أزهاراً قرنفلية. تعرف علمياً باسم *Tabebuia avellandedae*. الجزء المستعمل من النبات هو اللحاء (قشور السيقان)، الذي يحتوي على كينونات مثل لاباشول وكذلك بيوفلافونيات ولاباشينول، كارنوسول، وأندولات وتميم الأنزيم وقلويدات تشمل تيكومين، صابونينات ستيريودية. تستخدم قشور اللاباشو مضاداً حيوياً جيداً، ومضاداً للفطور، ومنبهاً للمناعة ومضاداً للالتهاب ومقوياً،

ومضاداً للأورام. وقد كان تأثير اللاباشو المضاد للأورام مثيراً للجدل، لكن الأبحاث المجراة في البرازيل تشير إلى أن اللحاء قد يكون مفيداً في علاج السرطان واللوكميا. وتلعب مكونات اللحاء دوراً في مقاومة نمو الأورام، لا سيما مركب اللاباشو، الذي يثبط نمو الخلايا الورمية بمنعها من استقبال الأكسجين. ومن المعروف أن لحاء اللاباشو مضاد جيد للالتهاب، فهو يقاوم أيضاً داء السكري، وهذا المفعول يعود بشكل جزئي إلى القلويد تيكومين، كما أنه يخفض ضغط الدم. كما أن اللحاء مضاد حيوي طبيعي مهم للعدوى الجرثومية والفيروسية، وخاصة للفم والأنف والحلق. ويستخدم أيضاً في الحالات الفطرية بما في ذلك السعفة Ringworm والسلاق Thrush وبالأخص داء مبيضات الكانديدا. ولحاء اللاباشو يستخدم في تنشيط الدورة الدموية وتقويتها في الأطراف. يستخدم مغلى اللحاء حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق اللحاء يضاف إلى ملء كوب ماء مغلى، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين يومياً.

## ٢- الجنكة Ginkgo biloba:



سبق الحديث عن الجنكة كأفضل علاج لتحسين الدورة الدموية وتنشيطها، وذلك في عدد من الأمراض الموجودة في الجزء الأول وفي الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد عدة مستحضرات من أوراق

الجنكة متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ حبة واحدة أو كبسولة بمعدل مرة صباحاً ومرة مساءً.

## ٣- الفلفل الأحمر Cayenne أو Chilli:

للفلفل الأحمر شهرته في تنشيط الدورة الدموية والمركب كابسسين والكابيسيدين تلعب دوراً في ذلك، فهي تزيد تدفق الدم إلى الجلد وتخرج تشنج العضلات، وقد تحدثنا بالتفصيل في كثير من الأمراض السابقة عن تأثيرات الفلفل الأحمر. يوجد مستحضر مقنن منه ومن المركب كابسسين متوفر في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

## ٤- الأس البري الشائك Butcher's Broom:



سبق الحديث عن الأس البري، الذي يستخدم منه جميع أجزائه، بما في ذلك الجذور في عدة أمراض سابقة. وهو ينشط الدورة الدموية ويقويها في اليدين والقدمين، بالإضافة للشعيرات الدموية، وكذلك جيد للدوالي والبواسير. يوجد مستحضر مقنن منه متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

ملاحظة الأشخاص الذين يوجد لديهم ارتفاع في ضغط الدم يجب عليهم عدم استعماله.

يوجد عدد من المكملات الغذائية إلا أن أهمها ما يأتي:

١- فيتامين هـ: له مفعول جيد في تحسين الدورة الدموية في الأطراف ومضاد للتجلط، وبالأخص تلك التي تحدث في الرئة والقلب والساقين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- حبيبات الليسيثين أو كبسولات الليسيثين: تعمل على تخليص الجسم من الدهن. يؤخذ ملء ملعقة طعام من حبيبات الليسيثين بمعدل ثلاث مرات يومياً مع الطعام، وإن تعذر ذلك فتستخدم الكبسولات بمعدل ١٢٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام.

٣- النياسين (فيتامين ب٣): مهم جداً، حيث يوسع الشرايين الصغيرة، ويحسن الدورة الدموية في الأطراف. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، مع ملاحظة عدم استخدام النياسين للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو الكبد أو النقرس.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب الكافيين الموجود في الشاي والقهوة والكافكاو والكولا والمنة والشيكلاتة. حيث إنها تسبب انقباض الأوعية الدموية. وكذلك تجنب الأدوية التي تسبب انقباض الأوعية الدموية، مثل أدوية تنظيم الحمل، وأدوية الصداع النصفي مثل الأرجومتريين.

٢- تجنب الأطعمة الدهنية والمقلية، وأكثر من الوجبات المحتوية على أكثر من ٥٠٪ أطعمة نيئة مثل الخضراوات والفواكه الطازجة. وحافظ على تدفئة قدميك ويديك وأرتد دائماً الأحذية المريحة، لا تخرج حافي القدمين، وحاول ارتداء الجوارب في الرجلين بشكل دائم والقفازات في اليدين، وبالأخص في وقت الشتاء.



## عته الشيخوخة

### Senility

هو مصطلح عام يستعمل عادة لوصف المشكلات العقلية التي تؤثر على كبار السن، ويشير إلى هذا المصطلح في الواقع إلى عدد كبير من الحالات، التي تسهم فيها عوامل كثيرة بالقدر نفسه. لذا نجد أن العديد من المتخصصين بمشكلات الكبر يتحاشون هذا المصطلح. وكل الحالات المرتبطة بهذا المصطلح يمكن تفاديها في الكبر، كما أن معظمها يمكن التخفيف منها بالعلاج السريع.

والأعراض الرئيسة المرتبطة بالشيخوخة تشمل فقداناً حاداً للذاكرة، وتناقصاً في المقدرة على القيام بالأعباء العقلية، مثل القراءة والعمليات الحسابية. والذين يعانون هذه المشكلة يعانون كذلك نسيان الزمن ومكان وجودهم. وقد لا يستطيعون تذكر حقائق مهمة أو التعرف على أشخاص كانوا يعرفونهم معرفة جيدة من قبل. وتتسبب في هذه الأعراض مجموعة من التغيرات العضوية المستديمة أو المؤقتة في الدماغ. ومن أكثر أمراض الدماغ شيوعاً، التي تسبب نوعين من التلف المستديم في المخ. خبل الاحتشاء المخي، وهو تعبير أدق لما كان يعرف بعصب الشرايين المخي، ومرض الزهايمر، الذي يعرف بالخرف الشيخوخي من فصيلة الزهايمر.

وفي الاحتشاء المخي تنسد الشرايين التي تغذي المخ جزئياً، فلا تستطيع مده بما يكفي من الدم الغني بالأكسجين. ونتيجة لذلك تتاب المريض سلسلة من التجلطات الدموية، التي تتلف الكثير من أنسجة المخ. ومرض الزهايمر يدمر خلايا الدماغ ولم تعرف أسبابه حتى الآن. وقد تظهر أعراض الاحتشاء المخي أو مرض الزهايمر نتيجة لعدة حالات أخرى مثل إصابات الرأس والحمى المرتفعة، والتفاعلات السلبية

للمخدرات، والتغذية السيئة أو الرديئة. وفي معظم الحالات، يمكن التخلص من الأعراض بالعلاج، ولكن قد تؤدي هذه الحالات إلى التلف الدائم في الدماغ إذا أهمل علاجها. يمكن أن ينتج فقدان الذاكرة أو اختلالها لدى كبار السن عن بعض المشكلات العاطفية، وتشمل هذه المشكلات الملل والاكتئاب والقلق والوحدة. كثير من المرضى الذين تم تشخيص حالتهم بأنهم مصابون يعانون من العته الكاذب وأعراضه التي تشبه العته، ولكنها تنشأ من الصمم، أورام المخ، مشكلات الغدة الدرقية، اضطرابات الكبد والكلى أو استخدام أدوية معينة.

يعد العته غير قابل للشفاء، ولكن يمكن للغذاء الجيد وبعض الأدوية العشبية والمكملات الغذائية أن تفيد وتحسن كفاية المخ.

### علاج عته الشيخوخة

يمكن علاج عته الشيخوخة بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

#### ١- الجنكة Ginkgo biloba:



سبق الحديث عن الجنكة وتأثيراته، ولكنه بالنسبة لعته الشيخوخة يقوم بدور كبير، حيث يدعم الدورة الدموية ووظيفة المخ والذاكرة، ويدمر الشقوق الحرة من أجل حماية خلايا المخ. يوجد مستحضرات من أوراق الجنكة تباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات، يؤخذ كبسولتان صباحاً وأخرى مساءً يومياً.

#### ٢- الثوم Garlic:



الثوم من الأعشاب التي تستخدم لعلاج كثير من العلل. وقد سبق الحديث عنه في علاج عدد من الأمراض ( انظر الجزء الأول وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب).

يستخدم الثوم لتحسين كفاية عمل المخ، ويساعد كثيراً في تقليل الضغط النفسي والانفعال الذي يلعب دوراً كبيراً في مرض عته الشيخوخة. يمكن أكل الثوم طازجاً، حيث يؤكل فصان مع كل وجبة يومياً، أو يمكن استخدام كبسولات أو أقراص الثوم المتوفرة في الصيدلية، حيث يؤخذ كبسولتان أو حبتان من الثوم مع كل وجبة يومياً.

### ثانياً: المكملات الغذائية:

يحتاج مرض عته الشيخوخة إلى المكملات الغذائية بشكل كبير وأهم المكملات الغذائية هي:

١- حمض جاما - أمينوبيوتريك أسد: هذا الحمض يعد من المواد الضرورية لعمل المخ، والتمثيل الغذائي له تأثير مهدئ. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب، لكن يجب أن يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج، من أجل امتصاص أفضل.

٢- ل - اسباراجين: هذا المكمل الغذائي مهم للحفاظ على توازن المخ والجهاز العصبي المركزي. يؤخذ حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات المختص، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية.

٣- ل - تيروسين: يستعمل هذا الحمض الأميني لتحسين من كفاية المخ ويساعد في معالجة الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية.

٤- ثنائي ميثيل جلايسين: مهم جداً للحفاظ على حدة الذهن والتركيز، ويدعم الكفاية المناعية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب المختص.

٥- نياسين (فيتامين ب٣): يعمل على تحسين الدورة الدموية في المخ، ويقلل مستوى الكوليسترول. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٦- الزنك: يساعد معدن الزنك في التخلص من تسمم المعادن الثقيلة كالزئبق والرصاص والألمونيوم والزرنيخ والكاديوم، ويدعم جهاز المناعة. ويفضل استخدام أقراص استحلاب جلوكونات الزنك. يؤخذ ما بين ٥٠ - ٨٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

## تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- اشرب كثيراً من السوائل حتى لو لم تكن تشعر بالعطش، والسوائل مهمة جداً للمخ وللجسم بشكل عام، يجب أن نعرف أنه كلما تقدم الإنسان في السن فإن جهاز العطش في المخ لا يعمل جيداً، وعليه فإن شرب الماء ضروري جداً.
- ٢- أكثر من الغذاء الذي يحتوي على الألياف، مثل الشوفان ونخالته والأرز البني والأغذية بشكل عام، التي تحتوي على ألياف مثل الخضراوات والفواكه.
- ٣- ابتعد عن الدهون والمقليات، واختر الأغذية الغنية بالفيتامينات، وخاصة فيتامينات ب١، ب٦، ب٢، وحمض الفوليك وفيتامين ج و د.
- ٤- اعمل كشفاً عن المعادن الثقيلة عن طريق فحص الشعر، واعمل فحصاً طبياً دورياً لتلافي أي أمراض يمكن أن تكون سبباً للأعراض.





## عدم احتمال اللاكتوز (نقص إنزيم اللاكتاز)

### Lactose Intolerance

عدم تحمل اللاكتوز هو عدم القدرة على هضم سكر اللبن Lactose. وهو نتيجة لانعدام أو نقص إنزيم اللاكتاز Lactase، الذي يُصنَّع في الأمعاء الدقيقة، ويقوم بتكسير اللاكتوز إلى الجلوكوز والجالاكتوز. فعندما يتناول المصاب بهذه الحالة اللبن أو منتجات الألبان الأخرى يظل بعض اللاكتوز الذي تحتويه، أو كله، دون هضم، ويحتفظ بالسوائل، ويتخمر في القولون، مما يؤدي إلى الإصابة بالإسهال والغازات والتقلصات في البطن. وتبدأ الأعراض في الظهور عادة بعد ٣٠ دقيقة إلى ساعتين من تناول الأطعمة اللبنية.

تختلف درجة تحمل اللاكتوز بين الأفراد. فبالنسبة لمعظم البالغين في العالم، عدم تحمل اللاكتوز هو في الواقع حالة عادية. البيض من أصل شمال أوروبية فقط هم الذين يحتفظون عموماً بالقدرة على هضم اللاكتوز بعد مرحلة الطفولة (وهذا يساعدهم على إنتاج الطاقة وتحمل البرد).

### أعراض عدم تحمل اللاكتوز:

تشمل الأعراض لدى الأطفال إسهالاً ذا رغاو، مع طفح جلدي في منطقة الحفاض، وبطء في زيادة الوزن والنمو، والقيء. يمكن أن يؤدي عدم تحمل اللاكتوز إلى شعور بعدم الراحة وخاصة في الهضم، ولكنه لا يمثل تهديداً خطيراً للحياة، ويمكن مواجهته بسهولة بوساطة إدخال تعديلات على النظام الغذائي.

## العلاج:

أقراص الفحم: لمواجهة نوبة حادة، تناول ٤ أقراص مع الماء كل ساعة، حتى تخف الأعراض، يؤخذ بمعزل عن الأدوية والمكملات الأخرى.

أسيدوفيلس: ملعقة صغيرة مع الماء المقطر مرتين يومياً، على معدة خاوية.

## تعليمات مهمة:

- تجنب اللبن ومنتجات الألبان خلاف الزبادي، هذا هو أهم إجراء غذائي لأي شخص يعاني من عدم تحمل اللاكتوز، استخدم لبن الصويا أو راييس دريم Rice Dream بدلاً من اللبن، وجبن الصويا بدلاً من جبن اللبن. وبالأخص تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز والمعدة خاوية.
- ليشمل غذاؤك الزبادي، فهو أحد منتجات الألبان المفيدة للمصاب بهذه الحالة. تقوم البكتريا الموجودة في الزبادي بهضم ما يحتويه من لاكتوز، وبذا لا يمثل مشكلة. كما تساعد أيضاً في الهضم عموماً. تأكد من تناول الزبادي الذي يحتوي على البكتريا الحية والنشطة. الزبادي المعد منزلياً هو أفضلها.
- تأكد من تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل المشمش والعسل الأسود والبروكلي وعصير البرتقال المقوى بالكالسيوم والتين المجفف والراوند والسبانخ والتوفو والزبادي. وقد تفيد مكملات الكالسيوم.





## عدوى الأذن

### Ear infection

يوجد عدة أنواع من عدوى الأذن. مثل التهاب الأذن الخارجية، وهو عدوى بكتيرية، وتكون هذه العدوى عادة حادة، وتسبق هذه العدوى التهاب أو عدوى في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي. تصاب كذلك قناة الأذن بالتهاب وتورم وارتفاع في درجة الحرارة، وربما إفرازات وألم، ويشد الألم عند لمس صيوان الأذن أو جذبه. ويقول العلماء: إن السبب قد يكون نتيجة لتجمع صمغ الأذن وتجمده؛ الذي يحتجز الماء في قناة الأذن.

تنتشر عدوى الأذن الوسطى بشكل كبير بين الأطفال الرضع والأطفال الصغار. وتوجد هذه العدوى خلف طبلة الأذن، وتتضمن الأعراض ألماً، قد يكون حاداً أو خفيفاً أو على شكل نبضات، وترتفع درجة الحرارة. يمكن أن تؤدي العدوى الشديدة للأذن الوسطى إلى ثقب في طبلة الأذن. ويؤدي ثقب طبلة الأذن إلى فقدان السمع وخروج بعض السوائل قد يصاحبها دم. تصيب عدوى الأذن الوسطى أكثر من ٣٠٪ من الأطفال تحت سن الخامسة. والسبب يعود في عدوى الأذن الوسطى إلى مجموعة من البكتيريا والفيروسات، وتعد بكتيريا برانها ميلاكاتراالس أحد الأسباب الرئيسة المسببة لعدوى الأذن عند الأطفال. كما أن الحساسية ضد بعض الأطعمة تلعب دوراً للإصابة بعدوى الأذن.

### علاج عدوى الأذن عند الأطفال:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية أو فوائده أخرى:

١- وُجد أن أفضل مضاد حيوي لبكتريا برانها ديلا هو الأوجمنتين وهو خليط من الأموكسيسيلين وكلافوليانات الصوديوم.

٢- يمكن استخدام التفريغ الجراحي.

ثانياً: الأدوية العشبية وأهمها:

١- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

هذه العشبة تحدثنا عنها كثيراً في أمراض سابقة، وهي معروفة بقوتها كصادة للبكتريا والفيروس، ويقول الأطباء: إنها إذا استخدمت خلاصتها مبكراً فإنها تقضي تماماً على العدوى. يوجد مستحضر مقنن يمكن استخدامه، ولكن تحت إرشادات الطبيب المختص فيما يتعلق بجرعة الأطفال، أما جرعة البالغين فهي كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٢- الثوم Garlic:

يعد الثوم من المضادات الحيوية الطبيعية، توضع في الأذن قطرة إلى قطرتين من عصير الثوم، ويتبع بنقطة أو نقطتين من خلاصة آذان الدب Mullen. وضع بعد ذلك قطعة مكورة من القطن داخل الأذن، لكي لا يخرج الثوم وآذان الدب خارج الأذن.

٣- البصل Onion:



البصل من الأعشاب الطبية الجيدة، وهو مضاد حيوي طبيعي جيد، ويخفض الضغط والداء السكري. وقد وجد أن عمل عجينة أو مفروم من البصل ويدفئ قليلاً على النار، ثم وضع خلف الأذن من الخارج وربط بلاصق، فإن ذلك يخفف آلام الأذن تماماً.



#### ٤- خاتم الذهب Goldenseal:



تحدثنا كثيراً عن خاتم الذهب في أمراض سابقة، وهو يعمل مضاداً للالتهابات ومضاداً للجراثيم، ويوقف النزيف الداخلي. يوضع نصف قطارة صغيرة من خلاصة النبات في فم المصاب ويديرها بلسانه لعدة دقائق، ثم يبلعها، ويكرر ذلك كل ثلاث ساعات لمدة ثلاثة أيام. ويمكن استخدام حشيشة القنفذ بالتبادل مع خاتم الذهب.

وهذه الطريقة من أنجح الطرق لعلاج عدوى الأذن في الرضع.

#### ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين ب المركب: ضروري جداً للشفاء وعمل المناعة، يوصف حسب إرشادات الطبيب المختص.
- ٢- زيت زهرة الربيع: تقلل جداً من العدوى والالتهابات، تؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص.
- ٣- الماغنسيوم: لقد ربط الأطباء بين نقصه واضطرابات الأذن. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص.

#### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تجنب منتجات الألبان والقمح والذرة والبرتقال والسكر والفاكهة وعصير الفاكهة.
- ٢- إذا أصيب الرضيع بعدوى في الأذن فيوقف عنه الحليب ومنتجاته لمدة ثلاثين يوماً، حولي طعام ابنك إلى منتجات فول الصويا.
- ٣- إذا ارتفعت الحرارة أكثر من ٣٩ م فاعملي حقنة شرجية لابنك بخلاصة الثوم.

٤- لا تتمخط إذا كنت مصاباً بعدوى الأذن، وأبق قناة الأذن جافة، حيث يمكن أن يكون تراكم الماء والصابون خطراً عند الاستحمام، ولا تذهب إلى السباحة حتى يتم الشفاء.

٥- راجع الطبيب إذا شعرت بدوار أو عدم اتزان أو قيء وغثيان أو طنين (رنين) في الأذن الواحدة أو الأذنين أو إفرازات دموية وفقدان القدرة على السمع من إحدى الأذنين أو كليهما؛ حيث تشير هذه الأعراض إلى ثقب في طبلة الأذن.



## عدوى الفطريات Fungal Infection

يوجد عدد من الفطريات التي تصيب الأغشية المخاطية والجلد بالعدوى. هذه الفطريات تنمو في أماكن مخصصة، مثل: بين أصابع القدم وأسفل الأظفار أو داخل القولون والمهبل والأعضاء الأخرى، مثل الثدي والفم وخلاف ذلك. تتركز الفطريات في الأماكن الرطبة من الجلد، وبالأخص الجلد الذي يلامسه جلد آخر مثل منطقة الأربية، وبين أصابع القدم؛ الذي يعرف عادةً بقدم الرياضي أو القوباء. يمكن أن تظهر هذه العدوى في الأطفال الرضع في صورة طفح في منطقة الحفاض، حيث يجعل لون الجلد أحمر فاتحاً في الأطفال ذوي البشرة البيضاء وبنياً داكناً في الأطفال ذوي البشرة السمراء.

إن القلاع الذي نسمع عنه في الفم ليس إلا عدوى فطرية، وهي حالة تتكون فيها بثور بيضاء تبدو كأنها بقايا كريمة أو حبات رز على اللسان والغشاء المخاطي المبطن للفم. عندما تكشف هذه البقع أو البثور فإنه ينتج نزف مكانها. تكثر هذه الإصابة بشكل كبير في الأطفال، وكذلك في المصابين بقصور في الجهاز المناعي.

يصيب فطر الكانديدا حلمة الثدي للآم المرضع؛ مما يؤدي إلى ألم شديد أثناء عملية إرضاع طفلها، وقد يأخذ الطفل العدوى نفسها من ثدي الأم والإصابة بالقلاع الفمي. والمشكلة أنه يحدث تبادل للعدوى بين الأم والرضيع. أما فيما يتعلق بالفطريات التي تحدث أسفل الأظفار أو بين أصابع القدم إلى تغيير لون الأصابع وحدث تورمات وقد يتغير الظفر بأن يرتفع عن مهدد. أما المهبل فعند إصابته بالفطر فإنه يتكون إفراز مهبلي يشبه إلى حد ما القشدة ويصاحبه رغبة، وتشعر المرأة بحكة شديدة. أما فروة الرأس فقد تصاب بالعدوى الفطرية، وتظهر بقع حمراء صغيرة تكبر حتى يصل قطرها إلى نحو ربع بوصة، وتعرف هذه الحالة بالقوباء، وتكون هذه البقع شبه

شافية في وسطها، لكن حوافها تكون مرتفعة وحمراء ومغطاة بقشور، يجعلها تشبه الخواتم، وهذه البقع تثير المصاب بالرغبة في حكها. ويقول العلماء: إن أكثر الناس إصابة بالعدوى الفطرية هم أولئك الذين يوجد لديهم نقص في المناعة. كما أن أكثر الناس عرضة لمرض العدوى الفطري هم المصابون بداء السكري، والسرطان. وكذلك النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل، والأشخاص الذين يتناولون المضادات الحيوية. ومن يعاني من العرق والسمنة.

### علاج عدوى الفطريات:

ينقسم علاج عدوى الفطريات إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة:

يوجد في الصيدليات عدد من المستحضرات الدوائية، التي تستخدم كعلاج موضعي على الأماكن المصابة.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن شجرة الشاي التي ليس لها علاقة بشجرة الشاي الذي نشربه بأي حال من الأحوال. وذكرنا أن الجزء المستخدم هو الزيت، وذكرنا كيف يستعمل للأمراض الجلدية. وهذا الزيت من المضادات الحيوية الطبيعية للفطريات، ويستعمل خارجياً بأن تدهن المناطق المصابة عدة مرات في اليوم، سواء أكان مركزاً كما هو أم مخففاً بالماء، أم أي زيت نباتي.

٢- نبات اللاباشو Lapacho:



وهو يعرف بالبوداركو، وسبق الحديث عن هذا العشب في متلازمة رينود. يستعمل لحاء السيقان (القشور) مضاداً حيوياً للفطور، ومنبهاً للمناعة، ومقوياً ومضاداً للأورام. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى،

ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.



٣- خليط متساوٍ من اللاباشو وخاتم الذهب:

يقول العلماء: إن اللاباشو مع خاتم الذهب جيد لعلاج إصابة أظفار القدمين واليدين بعدوى الفطريات؛ حيث يؤخذ ٦ ملاعق من مسحوق اللاباشو، وتضاف إلى نحو ٦ أكواب ماء، وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يبرد ويضاف له ثلاث ملاعق من مسحوق خاتم الذهب ويحرك جيداً، ثم توضع أصابع اليدين والقدمين في هذا الخليط وتترك لمدة ٢٠ دقيقة، وذلك بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- الثوم Garlic:

يعد الثوم من أفضل الأعشاب لعلاج العدوى بالفطريات. يؤخذ عدد من الفصوص وتعصر، ثم توضع العصارة على المناطق المصابة، وقد وجد أنه أعطى نتائج جيدة، ويمكن استعماله بالتناوب مع العسل أي يوضع العسل في الصباح وعصير الثوم في المساء، وهكذا حتى الشفاء بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- Aerobic 07: هذا المستحضر يقاوم الفطريات ويدمر البكتيريا، التي قد تسبب عدوى ثانوية. يستعمل حسب إرشادات الطبيب.

٢- الأسيدوفيلس: يوفر ويحافظ على البكتيريا النافعة التي تتأثر وتقل عادة لدى المصابين بالعدوى الفطرية. تستخدم حسب إرشادات الطبيب المختص.

**تعليمات مهمة يجب اتباعها:**

١- لا تتناول أي أطعمة تحتوي على السكر أو الكربوهيدرات، حيث إن الفطريات تتكاثر عليها.

٢- حافظ على نظافة وجفاف الجلد.

٣- إذا أصيبت الأم بعدوى الفطريات في الثدي وهي ترضع، فلتتوقف عن إرضاع الطفل، وتأخذ العلاج المناسب، لكي لا تنتقل العدوى إلى رضيعها.



## عدوى المثانة Bladder Infection

يعرف أيضاً باسم التهاب المثانة (Cytitis)، ويحدث عدوى المثانة نتيجة بعض أنواع البكتيريا، الذي ينتج عنها التهاب المثانة. نحو ٨٥٪ من عدوى الجهاز البولي بشكل عام بسبب بكتيريا الإشيريشيا القولونية (E coli)، وهي بكتيريا موجودة بشكل طبيعي في الأمعاء. والتهاب المثانة يحدث بشكل أكبر في النساء عنها في الرجال، وذلك بسبب قرب فتحة الشرج والمهبل والإحليل في النساء، وأيضاً بسبب قصر الإحليل في النساء، حيث إن هذا يسهل إلى حد ما انتقال البكتيريا من الشرج إلى المهبل والإحليل ومن ثم للمثانة. وفي الرجال البكتيريا قد تصيب المثانة عن طريق وجود البكتيريا في الإحليل أو عن طريق البروستاتا المصابة. بينما عدوى المثانة معتادة في النساء، فعدوى المثانة في الرجال تعد علامة على مشكلة خطيرة كالتهاب البروستاتا.

### أسباب عدوى المثانة :

لعدوى المثانة أسباب عديدة منها:

- ١- العدوى ببكتيريا الإشيريشيا القولونية.
- ٢- الكلاميديا قد تسبب أمراض المثانة في النساء.
- ٣- البكتيريا الناتجة عن تلوث الإفرازات المهبلية والبراز، قد تجد منفذاً إلى المثانة عن طريق المرور من الإحليل.
- ٤- المعاشرة الجنسية.
- ٥- خلل تركيبى أو انغلاق في مجرى البول، يؤدي إلى دور التدفق الحر للبول: الذي على أثره يحدث التهاب المثانة.
- ٦- استخدام الحاجز والأمراض العامة مثل البول السكري.

## أعراض عدوى المثانة :

تتميز أعراض عدوى المثانة بالرغبة الملحة لإفراغ المثانة والتبول المتعدد عدة مرات والألم الذي يصاحب تفريغ المثانة من البول. الرغبة في التبول مرة أخرى. البول له رائحة نفاذة كريهة، وقد يبدو عكراً. الأطفال الذين يعانون من عدوى المثانة عادة يشكون من ألم أسفل البطن وإحساس مؤلم بالحرقان أثناء التبول. قد يوجد دم في البول، قد يؤدي إلى عدوى بالكلية إذا تركت دون علاج.

اختبار ذاتي لمعرفة إذا كان المريض يعاني من عدوى المثانة:

هناك اختبار يمكن لأي شخص عمله في بيته، يمكن إجراؤه لمعرفة إذا كان الشخص يعاني من التهاب أو عدوى في مجرى البول، وهو أشرطة الكاشف المعروفة باسم Ames N-Multistix، الذي تنتجه شركة أمريكية في ولاية إنديانا، ويوجد في الصيدليات أو متاجر الأغذية التكميلية.

## علاج عدوى المثانة :

هناك ثلاثة أنواع من الأدوية المستخدمة لعلاج عدوى المثانة هي كالتالي:

أولاً: المضادات الحيوية والفضة الغروية:

١- تستخدم المضادات الحيوية مثل التتراسايكلين لعلاج العدوى البكتيرية، ووجد أن كثيراً من المرضى والأطباء يصرفون هذه المضادات بشكل مستمر، مما يكسب البكتيريا مناعة ضدها، وتصبح غير فاعلة، ويحتاج الطبيب إلى اللجوء إلى مضادات حيوية أقوى، وهذه المضادات قد تقتل البكتيريا المفيدة أو النافعة في جسم الإنسان.

٢- تستخدم الفضة الغروية مطهراً ومضاداً حيوياً واسع المدى، يحارب العدوى البكتيرية، ويقضي على الالتهاب، ويسمح بالالتئام. والفضة الغروية تباع في الصيدليات.

ثانياً: الأدوية العشبية:

هناك عدد كبير من الأعشاب تستخدم لعلاج عدوى المثانة، وأهمها ما يأتي:

## ١- التوت البري Cranberry:

ويعرف باسم عنب الأجر، ويحتوي على نسبة جيدة من فيتامين C وعلى البايوفلافونيدات. استخدم عصير عنب الأجر منذ مدة طويلة علاجاً منزلياً لالتهابات المثانة، ولمنع تكون الحصى في المثانة، والكليتين أيضاً. ويحمل عصير التوت البري خاصية إنتاج من حمض الهيپوريك Hippuric في البول؛ الذي يجعل البول حامضياً ويمنع نمو البكتيريا. كما توجد عناصر أخرى في التوت البري تمنع البكتيريا من الالتصاق. بجدار المثانة، وهذه المادة عبارة عن مضاد حيوي. وطريقة استخدام عصير التوت البري هو شرب كأسين من عصير ثمار التوت البري يومياً. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية يؤخذ بمعدل كيسولة واحدة مرتين في اليوم.

## ٢- البتيولا Birch:



نبات عشبي صغير يوجد منه ذكر وأنثى، الجزء المستخدم من النبات القشور والأوراق والبراعم. والجزء المستخدم في عدوى المثانة هو الأوراق التي تحتوي على أساكر كحولية تربينية ثلاثية وفلافونويدات وبروانثوسيانيدين وزيت طيار وجلوكوزيدات تربينية ومشتقات حمض الكفائين وفيتامين C. تستخدم أوراق البتيولا مدرة للبول، وتقلل من الآلام المصاحبة لعدوى المثانة، وتساعد في الحد من الإحساس بالبول الكاذب، وهو الإحساس بالرغبة

في تكرار التبول، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.



### ٣- جذر الخطمي Marsh mallow:

نبات عشبي معمر، الجزء المستخدم منه الجذور والأوراق والأزهار، وفي عدوى المثانة تستخدم الجذور، التي تحتوي على نشا وهلام وبكتين وفلافونيدات وحمض الفينوليك والأسباراجين والسكرورز. جذر الخطمي يزيد من حموضة البول، فيقوم على تثبيط نمو البكتيريا في المثانة وتقوي المثانة وتطهرها. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الجذر، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



#### ٤- عنب الدب Uva - Ursi:

نبات عشبي دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم، الجزء المستخدم الأوراق، والثمار تحتوي على كينونات وأحماض العفص وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيدات عنب الدب، هو أحد أفضل المطهرات الطبيعية للمثانة والمجرى البولي، ويستخدم على نطاق واسع لتطهير المجاري البولية وتقليصه في حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل الحادين والمزمنين. وتعد أوراق عنب الدب مضادة للبكتريا مثل بكتريا أشيريشيا كولاي المسبب الرئيس لعدوى المثانة، مع ملاحظة عدم استخدامه أثناء مدة الحمل، أو عند الإصابة بمرض في الكلى، وينصح بعدم استخدامه لمدة ما بين ٧-١٠ أيام بصفة مستمرة. يوجد مستحضر مقنن في محال الأغذية التكميلية بمعدل كبسولة ثلاث مرات في اليوم.







٥- شواش الذرة (شعر الذرة) cornsilk:

يحتوي شعر الذرة على فلافونيدات وقلويدات الأنتوين وصابونينات وزيت طيار وهلام وفيتامينات K، C وبوتاسيوم. يستخدم شعر الذرة مطهراً بولياً ومدرّاً للبول، ويخفف ضغط الدم. ويقال: إنه يحل كل المشكلات البولية، فهو يطفئ بطانة المثانة والأنابيب البولية ويرخيها، مما يفرج التهيج، ويحسن من جريان البول وإخراجه. كما أنه مفيد للتبول المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجدار الإحليل ولعسر التبول، كما في حالة اضطرابات البروستاتا. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

### ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

- ١- الأسيدوفيلس: تؤخذ على معدة خاوية ملء ملعقة كبيرة، وتوضع على ملء كوب ماء دافئ، وتشرب بمعدل مرة في اليوم والأسيدوفيلس تعيد البكتريا الصديقة للجسم.
- ٢- البوتاسيوم: يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً، وهو يعوض فقدان البوتاسيوم كنتيجة للتبول المتكرر.
- ٣- فيتامين هـ: وهو يقاوم البكتريا المعدية، يؤخذ ٦٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٤- الزنك: مهم لإصلاح الأنسجة والمناعة، يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً. كما يؤخذ معه النحاس بمقدار ٣ مجم يومياً للتوازن مع الزنك.







## فرط النشاط

## Hyperactivity

فرط النشاط هو اضطراب لآليات معينة في الجهاز العصبي المركزي، وعادة ما يصيب الأطفال، ويؤدي إلى مشكلات مختلفة في السلوك والتعلم. والعوامل المسببة لهذا المرض هو العامل الوراثي وتدخين الأم أثناء الحمل، ونقص الأكسجين أثناء الولادة والملوثات البيئية والتسمم بالرصاص وإصابات ما قبل الولادة والحساسية والإضافات الصناعية للطعام. كما تسهم المواد الحافظة والأطعمة التي تحتوي على الساليسيلات في ظهور هذا المرض. ويقال أيضاً: إن قلة تناول البروتينات في الغذاء من العوامل المساهمة في هذا المرض. ويقول الباحثون: إن الإضافات إلى الأطعمة تلعب دوراً أساسياً في الإصابة بفرط النشاط.

من الأشياء التي يتميز بها فرط النشاط عند الأطفال بوحدة أو خليط من الآتي:  
طرق في الرأس، انعدام التركيز، ميل لإزعاج الأطفال الآخرين، عدم ثبات عاطفي مع تغير يومي في المزاج، سلوك مدمر للذات، اضطرابات في السمع والكلام، عدم الصبر وصعوبة الانتظار، النسيان، شرود الذهن، الذهول الشديد، عدم القدرة على إنهاء المهام، عدم القدرة على التعلم، ميل سريع للضيق والاستسلام للإحباط، التصرفات الخرقاء، اضطراب النوم، الفشل في المدرسة بالرغم من الذكاء فوق المتوسط، صعوبة في حل المشكلات أو إدارة الوقت.

هذه الأعراض جميعها لا تتواجد في الشخص نفسه في آن واحد.

### علاج فرط النشاط:

يعالج فرط النشاط بأدوية عشبية ومكملات غذائية وأدوية مشيدة:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

#### ١- جذور الناردين المخزني Valerian:



سبق الحديث عن جذر الناردين المخزني في عدة أمراض سابقة. وجذر الناردين جيد للمصابين بفرط النشاط؛ فهو مهدئ جيد. يوجد مستحضر مقنن يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. تؤخذ الخلاصة وتخلط مع عصير ويشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

#### ٢- النعناع البري Calament:

عشب معمر له رائحة عطر النعناع الفلفلي، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، أزهاره إرجوانية يعرف علمياً باسم *Calamintha ascendens*. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من البوليفون بشكل أساسي. يستخدم النبات مهدئاً جيداً لعلاج فرط النشاط. يؤخذ على هيئة شاي أو يستعمل المستحضر المقنن الذي يباع في محلات الأغذية الصحية حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



### ٣- زهرة الآلام الحمراء Passon Flowers:



سبق الحديث بالتفصيل عن زهرة الآلام الحمراء في عدد من الأمراض السابقة؛ وهي من النباتات المهدئة، وتستخدم في علاج فرط النشاط. يؤخذ النبات ويعمل منه خلاصة، وذلك بأخذ ملء ملعقة من الأزهار ووضعها في ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفى ويشرب مع عصير برتقال بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

### ٤- الزعتر Thyme:

نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، أوراقه صغيرة وأزهاره قرنفلية، يعرف علمياً باسم *Thymus vulgaris*. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار؛ الذي يحتوي على ثيمول ومثيل كافيكول، وسينيول وبورنيول. كما يحتوي على فلافونيات (إبيغنين ولوتيولين) بالإضافة إلى حموض العفص. يستخدم على نطاق واسع فهو مطهر ومقو، ويفرج تشنج العضلات، ويطرد الديدان، وطارد للبلغم، وفي الوقت نفسه مهدئ لفرط النشاط، يؤخذ منه قبضة اليد من مجروش النبات، وتغلى لمدة ٥ دقائق، مع كوبين من الماء ثم تصفى وتؤخذ منها نصف كوب على نصف كوب عصير، ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



### ٥- البابونج Chamomile:

نبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم. أوراقه ريشية، وله أزهار تشبه أزهار الأقحوان. يعرف علمياً باسم *Chamaelium noble*. الجزء المستخدم منه الأزهار والزيت العطري، يحتوي البابونج على زيت طيار،



الذي يشمل استرات حمض التيفليك ولانجليك والكامازولين، كما يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونات والكومارينات وحمض الفينوليك. يستخدم اليابونج على نطاق واسع، فهو مهضم جيد، وقاتح للشهية، وعلاج ممتاز للغثيان. يستخدم مهدئاً لفرط النشاط، يؤخذ

منه ملء ملعقتين كبيرتين، وتغمران في كوبين من الماء المغلي وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب مرتين يومياً.

أما المكملات الغذائية فيمكن استخدام ما يأتي:

١- حمض جاما - أمينوبيوتيريك: يهدي الجسم مثله مثل بعض المهدئات دون آثار جانبية تذكر أو خطر الإدمان. يؤخذ بمعدل ٧٥٠ مجم يومياً.

٢- خميرة البيرة: تعد مصدراً جيداً للفيتامينات، التي يحتاجها المصاب بفرط النشاط. ابدأ بربع ملعقة صغيرة يومياً، ثم زد الجرعة ببطء حتى تصل إلى ملء ملعقة صغيرة.

٣- الكالسيوم والمغنسيوم: لهما تأثير مهدئ للمصابين بفرط النشاط. في حالات معينة. يصرف بعض الأطباء ميثيل فينيديت (ريتالين) للأطفال، ولكن لا يصرف إلا بوصفة خاصة، وتحت متابعة المختص.

### تعليمات مهمة :

١- استبعد كل صور السكر المكرر من الغذاء وأي منتجات تحتوي السكر. وكذلك كل الأطعمة التي تحتوي على كل الألوان الصناعية، أو مكسبات الطعم أو المواد الحافظة والأطعمة المصنعة والأطعمة التي تحتوي على الساليسيلات بصورة طبيعية، وهي تشمل اللوز والشمش والتفاح والعنب الأسود والكرز والتوت والفرولة والخوخ والبرقوق والطماطم والخيار والبرتقال.



٢- لا تتناول أياً من خل التفاح والزبد والحلوى والكاتشب والجبن والشيكلاتة والذرة والسجق والسمن الصناعي واللبن والملح والمشروبات الغازية والشاي والقمح والأقراص المضادة للحموضة أو نقط السعال أو معاجين الأسنان.

٣- اعمل اختبار تحليل الشعر لاستبعاد المعادن الثقيلة، حيث إنها تلعب دوراً كبيراً في مرض فرط النشاط.

#### ملاحظة هامة :

الجرعات المعطاة من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية هي للكبار. أما الأطفال ما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة من العمر، فيأخذون ثلاثة أرباع الجرعة، والأطفال ما بين السادسة إلى الثانية عشرة يأخذون نصف الجرعة الموصى بها للبالغين، ولن هم دون السادسة يوصى برُبْع الجرعة، أو كما ينصح الطبيب.



## فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية عند المرأة Inhibited sexual desire

فقد الميل الجنسي عند المرأة هو عدم تجاوبها مع الرجل وعدم إحساسها بلذة الجماع.

وفقد الميل الجنسي عند المرأة يعود إلى الأسباب الآتية:

- ١- عادة ختان الفتيات الشائعة في بعض المجتمعات، وهي في الحقيقة عادة خاطئة، لأن إزالة جزء من البظر هو من أكثر الأعضاء حساسية لدى المرأة في جهازها التناسلي، وهو أكثرها إثارة بجانب الفم والثديين.
- ٢- ضيق المهبل أو قصور قناته مما يجعل الجماع غير ممكن أو يكون مؤلماً، فتكون العملية الجنسية هنا أمراً غير مرغوب فيه... وغالباً ما يساهم العلاج الجراحي في علاج مثل هذه الحالات، ويؤدي ذلك إلى إعادة الاستمتاع بالجنس لدى المرأة.
- ٣- مرضى الاكتئاب والغدة الدرقية لدى الزوجة تقللان من الرغبة الجنسية، ولا بد من العلاج.
- ٤- التربية الجنسية الصارمة أو الخاطئة للفتاة؛ مما يجعل الفتاة لا شعورياً تنظر إلى الجنس نظرة احتقار واشمئزاز، على اعتبار أنه رذيلة. ويترسب هذا الإحساس لا شعورياً في ذهنها، ويظل يلزمها حتى بعد الزواج، ويظل عقلها الباطن يطاردها بالمواقف اللاشعورية، ويطاردها بمشاعر الذنب حتى يسبب لها في النهاية فقد الميل أو البرود الجنسي.

٥- الخوف من أن يسبب الجماع ألماً للفتاة، وهذا ما تسمعه بعض الفتيات إبان مدة المراهقة من نسوة لاهم لهن إلا بث المفاهيم المشوهة والمحرّفة للممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة.

٦- كراهية المرأة للرجال عامة، وقد يضاعف من ذلك أيضاً كراهيتها لزوجها بصفة خاصة، ومما يدعم هذه الكراهية أيضاً انعدام العاطفة بين الزوجين.

٧- إهمال الزوج للمداعبة التمهيدية لزوجته، حيث إن هذا الإهمال يؤدي إلى فقد الميل الجنسي عند المرأة.

٨- عدم إدراك الرجل أن المرأة أبطأ من الرجل في استئثارها جنسياً، وأن الرجل أسرع في استئثاره جنسياً، التي تأتي عادة بمجرد النظر؛ إذ يكفي أن يرى المرأة عارية أو في زي مثير حتى يتهيج، بينما الحال مع المرأة أنها تحتاج إلى مداعبات ومقدمات طويلة. ومن واجبات الزوج أن يلعب دور العشيق لزوجته في مخدع الزوجية، وأن يطيل وقت المداعبة ما استطاع.

٩- الوقت غير المناسب لجماع زوجته، حيث يطلبها في أوقات غريبة وغير مناسبة، إن عدم الانتباه إلى اختيار اللحظة المناسبة كثيراً ما يجعل الزوجة غير مستعدة للاستجابة النفسية.. وقد شكت مرة إحدى الزوجات من أن زوجها يوقظها في بعض الأحيان من النوم ليباشّر جماعها... وقالت: إنها لا تغضبه، بل تمكنه من نفسها، ولكن يكون ذلك بدافع القيام بالواجب، لا بدافع المشاركة العاطفية.

١٠- إلقاء المزيد من اللوم على زوجته إذا لم تستجب دائماً لرغبته. إن هذا اللوم يُطفئ اشتعال رغبة الزوجة الجنسية بدلاً من إيقاظها. فالزوج الحصيف هو الذي يُعِدُّ زوجته بالدعابة الحلوة ويلهب مشاعرها بكلمات الحب والحنان وعلى الأزواج أن يذكروا دائماً أن من بديهيّات واجباتهم تجنب أي كلمة أو عمل من شأنه إطفاء شعلة زوجاتهم العاطفية أو حرارة اللقاء.

١١- الجفاء والخشونة التي يبديها بعض الأزواج في معاملتهم لزوجاتهم، حيث يصل ذلك إلى حد أن تخشى معه الزوجة من إظهار رغبتها بقاء زوجها، لأنها تخاف ردود فعله.

١٢- رواسب المفاهيم الخاطئة والتربية غير السليمة في رؤوس الزوجات هي من بين الأسباب الرئيسة لشعور المرأة بالبرود الجنسي. وقد قالت إحدى الزوجات وقد مضى على زواجها سبع سنوات: إنها لم تترك نظر زوجها يقع عليها، وهي عارية ولو مرة واحدة، وعندما سئلت عن سبب ذلك قالت: «الزوجة المحترمة لا تتعري أمام زوجها».

١٣- إشعار الزوجة بالتعب والإرهاق بعد أن قضى حاجته منها. بل عليه أن يطوقها بذراعيه بعد اللقاء، وأن يريح رأسها على كتفيه في حب وحنان.

١٤- تسرع الرجل في علاقته الجنسية مع زوجته، بحيث إنه يريد إشباع نفسه فقط، وبأسرع وقت ممكن، دون أن يحاول إشباع زوجته، ويدل ذلك على عدم إهتمامه بها.

١٥- مخاطبة الزوجة بعد الجماع أو أثناء الجماع بألفاظ نابية، مما يعدم مشاعر الزوجة، ويثير فيها مشاعر الرفض والتقرز.

١٦- بعض الرجال يهين زوجته بالقول، وبعضهم يهينها بالفعل. إن الرجل الذي يعامل زوجته بقسوة بعد الجماع أو الذي ينبذها في السرير بعد أن ينهي العملية الجنسية، هو ذلك الشخص الذي تتأصل في أعماقه مشاعر الذنب، فيما يتعلق بالجنس، فهو يعتقد أن الجماع خطيئة، ولكي لا يحمل نفسه مسؤولية ذلك العمل الذي يعدّه شراً نراه يحمل زوجته المسؤولية بدلاً منه.

١٧- العمد إلى القراءة أو التدخين أو الاستمتاع إلى الراديو بعد الجماع يسيء للزوجة التي تنتظر منه أن يحتويها بين ذراعيه، ويخلد سويماً إلى النوم.

١٨- سرعة القذف عند الرجل مما يجعله لا يستطيع التحكم في نفسه أو تأجيل نهاية العملية حتى تصل زوجته إلى النهاية، ومن ثم فإن سرعة قذف الرجل قد يؤدي إلى كراهية الزوجة للقاء مع الزوج، ولا بد للزوج في هذه الحالة مصارحة الزوجة بحالته والحصول على علاج يبطئ عملية القذف.



## علاج الميل أو الرغبة الجنسية عند المرأة بالأعشاب الطبية والمكملات الغذائية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية لعلاج فقد الميل الجنسي عند المرأة، وأهما ما يأتي:

### ١- اليوهيمبي Yohimbe:

الجزء المستخدم من نبات اليوهيمبي هو القشور التي تحتوي على نحو ٦٪ من قلويدات الأنډول والمركب الرئيس في هذه المجموعة الكيميائية، هو مركب اليوهمبين (Yohimbine)، وهو المركب الذي يعزى إليه التنشيط الجنسي؛ حيث يقوم تأثيره على تنبيه الجهاز العصبي المركزي، ولهذا النبات سمعة متميزة في غرب أفريقية منشطاً جنسياً للنساء والرجال على حد سواء. يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، ويجب استشارة المختص قبل استعماله. وينصح بعدم استخدامه للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم.



### ٢- الينسون Anise:



الجزء المستخدم من نبات الينسون هو الثمار، التي تحتوي على زيت طيار. المركب الرئيس فيه هو الأنيثول Anethol ذو التأثير الشبيه بالهرمونات الجنسية النسائية الأستروجين. ولليانسون تاريخ طويل كمدر للبن وتحسين الدورة الشهرية وتسهيل

عملية الولادة، وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء. يؤخذ ملء ملعقة طعام وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلي، وتترك ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

### ٣- الشيكولاتة Chocolate:

ويحصل على الشيكولاتة من نبات *Theobroma cacao*. والشيكولاتة تفرز مستوى كيميائيات الجسم التي تجعل المرأة تشعر بالسعادة حسب تقرير الدكتورة ديبيرا ووترهاوس مؤلفة كتاب *Why women crave chocolate*. وهذه المواد الكيميائية تشمل الناقل العصبي سيروتونين والأندورفين، الذي يسكن الألم، ويحسن المزاج، وتنصح الدكتورة بتناول الشيكولاتة قبل عملية الجماع بقليل.



#### ٤- الكولا Cola:

تحتوي الكولا على مواد منبهة هي الكافئين والثيوبرومين وكولانين، وجوزة الكولا تستخدم منشطاً جنسياً في كثير من البلدان الأفريقية وبالأخص للنساء.

#### ٥- الإبيميدوم Epimedium:

ويوجد منه أنواع متعددة. الجزء المستخدم من هذا النبات الأوراق، التي تشبه في شكلها شكل القلب. وقد وجد أن هذه الأوراق تشبه الرغبة الجنسية عند السيدات. لقد جرب الصينيون هذا العشب على شكل مشروب باستخدام ما بين ملعقة إلى ٥ ملاعق صغيرة من الأوراق الجافة على ملء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد يومياً.



#### ٦- حشيشة الملاك الصينية Chinese angelica:

يستعمل من هذا العشب أوراقه وجذوره وبذوره وساقه ويحتوي النبات على زيوت طيارة وكومارين. يرى الصينيون أن هذا العشب له تأثير على النساء مثل تأثير الجنسنج على الرجال، تعد مقوياً جنسياً للنساء وتعد من أكثر الأعشاب الطبية المستخدمة في طب النساء، فهو مقوٍ جنسي وتناسلي. يؤخذ ٣ - ٦ ملاعق صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف





إلى ثلاثة أكواب من الماء المغلى ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق، وتشربه النساء بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل.

#### ٧- الزداع الشابق *Turnera diffusa*:



الجزء المستخدم من هذا النبات المكسيكي الأوراق، التي تحتوي على أربونين وزيت طيار، أهم مركباته دلتاكادينين وثيمول وجلوكوزيدات السانوجين وراتنج وصمغ، تستعمل مقوية ومنبهة ومولدة لهرموني الأستروجين والتستوستيرون، تستعمل لعلاج الضعف الجنسي لدى النساء والرجال، ولعلاج سرعة القذف عند الرجال. يوجد مستحضر مقنن في محال الأغذية الصحية.

#### ٨- البقدونس *Parsley*:



يحتوي نبات البقدونس على الأستروجين النباتي *Phytoestrogens*. ويستعمل لتقوية وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء، وكذلك في زيادة إدرار اللبن، ويسهل عملية الولادة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق البقدونس الجاف في ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى، ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى عند النوم.

#### ٩- الأيام البري *Wild yam*:



الأيام البري نبات أمريكي، والجزء المستعمل منه الجذور والأوراق. يحتوي على ستيرولات صابونية وفيتوستيرول وقلويدات ونشا ومواد عفصية. تستعمل الجذور والأوراق على نطاق واسع مضاداً للالتهابات ومقوياً جنسياً نسوياً، حيث يؤخذ لمدة أسبوعين، ويوقف لمدة أسبوعين آخرين، وهكذا. يوجد منه مستحضرات جاهزة تباع في محال الأغذية الصحية.



## المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

- ١- زيت كبد السمك: يحتوي على فيتامين أ، د ويؤخذ حسب التعليمات مع الوجبات، وهو يباع في محال الأغذية الصحية.
- ٢- حمض البار - امنيو بنزويك: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، ويعد أحد فيتامينات ب: الذي يثير عمليات حيوية أساسية للمرأة.
- ٣- الزنك: يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠ - ٨٠ ملجم، وهو يكمل قصور الزنك الذي يتسبب في قصور الوظائف الجنسية. ويفضل استخدام جلوكونات الزنك، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

## نصائح مهمة يجب اتباعها :

- ١- تأكدي من أن غذاءك يحتوي على براعم البرسيم الحجازي والأفوكاتو والبيض الطازج وليس المخزن في السوبرماركت، وزيت الزيتون، وحبوب القمح العسلي والحبوب الأخرى والمكسرات وزيت فول الصويا وزيت السمسم والقمح.
- ٢- حاولي تناول حبوب لقاح النحل لزيادة الطاقة.
- ٣- تجنبي الدجاج واللحوم الحمراء والمنتجات السكرية.
- ٤- تجنبي أماكن الضباب والدخان فهي سامة وخطيرة، وتؤثر تأثيراً سيئاً على جهاز المناعة والنشاط الهرموني، إضافة إلى تأثيرها الضار على الكثير من وظائف الجسم الأخرى.





يكون فقدان البصر إما كلياً أو جزئياً، ويمكن وصفه بطرق متعددة، فالأشخاص المصابون بفقدان البصر الكلي لا يميزون بين الظلام والنور. أما الأشخاص المصابون بفقدان البصر الجزئي، فيتمكنون من رؤية ضعيفة مقيدة لهم في بعض الأغراض. ويولد أناس غير قادرين على الرؤية، وهم المصابون بفقدان البصر الخلقي. ويفقد أناس آخرون بصرهم بسبب المرض أو الإصابة، ويصبحون ضحايا فقدان البصر المكتسب.

يوصف فقد البصر أيضاً تبعاً لتأثيره على حياة الشخص، فهناك وظائف لا يلتحق بها بعض فاقد البصر لأنها تتطلب رؤية واضحة. وهؤلاء هم المكفوفون اقتصادياً. أما المكفوفون مهنيّاً فهم الأشخاص الذين يمنعهم فقدان البصر من الاستمرار في مزاولة المهنة. وعندما لا يستطيع الإنسان الرؤية بما يغنيه عن استخدام مواد أو طرق خاصة، فإنه يعرف باسم الكفيف تربوياً.

**أسباب فقدان البصر:** تتسبب الأمراض في نحو ٩٥% من جميع حالات فقدان البصر، في حين تسبب الإصابات الباقي. وقد يؤثر المرض أو الإصابة على إحدى العينين أو على كليتهما أو يؤثر على مركز الرؤية بالدماغ.

والكتاراكت (السد) أو الماء الأبيض وهو عتمة عدسة العين، وينشأ فقدان البصر إذا أصبحت العدسة معتمة غير شفافة. والنوع الشائع من هذا المرض هو كتاراكت الشيخوخة ويظهر تدريجياً مع تقدم السن. ومع هذا فإن بعض الأطفال يولدون بمرض الكتاراكت ويمكن إزالته بالجراحة. ويضع المريض بعد إجراء العملية نظارات قوية أو عدسات لاصقة أو عدسات صناعية تثبت داخل العينين. وفي معظم الحالات يمكن استعادة النظر بشكل معقول بالجراحة السدية.

**الاعتلال الشبكي السكري:** حيث يحدث لبعض الأشخاص المصابين لسنوات طويلة بالداء السكري الواسع الانتشار، وسبب الداء السكري تغيرات في الأوعية الدموية للشبكية، وهي الجزء الذي يمتص الأشعة الضوئية داخل العين. وفي بعض الأحوال تنفجر هذه الأوعية الدموية مسببة نزفاً داخلياً في العين، مما قد يحجب رؤية الشخص. وفي حالات أخرى يتسرب السائل من أوعية الشبكية مسبباً زيادة في ثخانة الشبكية. وأحياناً، تنفصل الشبكية عن السطح الخلفي للعين. وقد ينشأ فقدان البصر من الانفصال الشبكي أو النزف داخل الخلط الزجاجي، وهو السائل الشفاف الذي يملأ مركز العين. ومن الشائع أن تتم معالجة النزف الداخلي في العين، أو تصحيح الانفصال الشبكي بالجراحة. ويمكن عادة تفادي هاتين المشكلتين بالمعالجة المبكرة بالليزر. كما أن المعالجة بالليزر تزيل السوائل الزائدة في الشبكية، وتمنع الفقد التدريجي للبصر.

**الماء الأزرق:** والذي يعرف باسم الجلوكوما، وهو مرض ناتج عن عدم التصريف الصحيح للسائل في تجويف العين. وبتزايد الضغط داخل العين مسبباً أحياناً تهتكاً في العصب البصري، وهو الذي يصل العين بمركز الرؤية في الدماغ. ويحدث هذا المرض بصفة عامة للأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الأربعين عاماً. ويضيق مجال الرؤية تدريجياً، وربما فقدان البصر الكلي. ويحدث نوع آخر من مرض المياه الزرقاء لبعض الأطفال عند ولادتهم. ويمكن معالجة معظم حالاته بالأدوية أو الجراحة.

**التنكس البقعي:** وهو يسبب فقد الناس قدرتهم على رؤية الأجسام في مركز مجال الرؤية. ويحدث هذا الفقد في مركز الرؤية وغالباً مع تقدم العمر. وينتج عن التنكس البقعي نزف دموي أو انقطاع لسريان الدم في البقعة وهي مركز الشبكية. ويفقد الشخص الرؤية المركزية لكنه يحتفظ بالرؤية الطرفية (الجانبية). ويمكن عُدُّ الشخص في هذه الحالة فاقداً للبصر قانوناً مع أنه لا يزال قادراً على إدراك ما حوله بمفرده وبالإمكان معالجة التنكس البقعي في مراحله الأولى بالليزر.

**الغمش:** وهو حالة تحدث إذا كانت إحدى العينين أقوى من الأخرى، أو إذا لم تكن العينان معاً على خط واحد، ويظهر الشكل الشائع للغمش عند الأطفال. فإذا كانت الرؤية لأحدى العينين عند الطفل أفضل من الأخرى فإنه يفقد الرؤية في العين

الضعيفة. ويعالج أطباء العيون كثيراً من هذه الحالات. بوضع ضمادة على العين القوية، لكي تقوي العين الضعيفة، فإذا لم تعالج الحالة، فإن العين الضعيفة ربما تصاب بفقدان البصر.

**عتامة القرنية:** قد تحدث عتامة القرنية إذا ما خدشت القرنية، وهي النسيج الشفاف الذي يغطي الجزء الملون للعين. ويمكن لبعض الإصابات أو الأمراض أن تسبب التقرح وتعتّم القرنية أيضاً مع تقدم العمر. وربما يسبب التهاب القرني عدم وضوح الرؤية أو فقدان البصر. ويمكن أن تمنع المعالجة الطبية لمعظم حالات أمراض القرنية، الفقد الدائم للرؤية. ويستطيع الجراح أن يجري عملية زرع قرنية حتى في حالات العتمة الدائمة للقرنية. ففي هذه الجراحة تستبدل بالقرنية قرنية شخص آخر متوفى حديثاً. ويحصل الجراحون على القرنيات الصحيحة ومن وكالة بنوك العيون.

**التهاب أعين الولدان:** عدوى تهاجم عيون الرضع حديثي الولادة، ويحدث بسبب بعض البكتيريا التي تمر من قناة الولادة للأم إلى عيني الرضيع. وتشمل هذه البكتيريا ما يسبب السيلان، وهو مرض تناسلي. وتظهر معظم أعراض حالات التهاب أعين الولدان بعد يومين أو ثلاثة من الولادة. فإذا لم تعالج هذه الحالة فربما يحدث فقدان البصر. وفي أقطار عديدة يتجنب الأطباء أعين الولدان بتقييد محلول نترات الفضة أو بتقييد البنسلين في أعين الولدان حديثي الولادة.

**الالتهاب الشبكي الصبغي:** يتلف هذا الالتهاب الشبكية أثناء أعوام قليلة. والعمى الليلي من الأعراض المبكرة لهذا المرض، حيث تظهر زيادة في صباغ لون الشبكية. ويضيق مجال الرؤية تدريجياً ويصبح كثير من الضحايا مكفوفين. ويعتقد الأطباء أن هذا المرض وراثي ولا علاج له.

**ورم أورومة الشبكية:** وهو سرطان الشبكية. ويكون هذا الورم وراثياً في العادة في معظم الحالات، وتتكون أورام على الشبكية أثناء مرحلة الطفولة المبكرة. ويمكن تجنب انتشار السرطان باستخدام الأشعة السينية أو العقاقير أو الجراحة. فإذا فشل العلاج، وجب إزالة العين.



**التهاب العين الودي:** حالة غير عادية تحدث عندما تصاب إحدى العينين بإصابة بالغة. وربما تفقد العين الأخرى بصرها حتى وإن لم يحدث لها أي ضرر. وفي بعض الحالات، يجب إزالة العين المصابة حتى لا تسبب عمى العين الأخرى. ولا يعرف الأطباء سبب التهاب العين الودي.

**الحثر ( التراكوما ):** يسببه كائن دقيق يسمى المتدثرة الحثرية، وله سمات مشتركة مع البكتيريا والفيروسات. ويؤثر المرض على القرنية والملتحمة، وهي الغشاء المخاطي المبطن للجفن. وعلى خلاف معظم أمراض العين، فإن الحثر معد، وتنتشر العدوى عن طريق بعض أنواع الذباب أو باستخدام مناشف وأدوات أخرى خاصة بأشخاص مرضى. ويمكن أن تشفى المضادات الحيوية معظم الحالات في مراحلها الأولى، لكن كثيراً من الحالات المتقدمة تؤدي إلى فقدان البصر.

**جفاف الملتحمة:** ينشأ هذا المرض من نقص فيتامين أ. وتسود هذه الحالة التجمعات سيئة التغذية في البلدان النامية. ويمكن معالجة جفاف الملتحمة في مرحلته الأولى بتناول كمية مناسبة من فيتامين أ.

**عمى النهر:** يستوطن هذا المرض الطفيلي أجزاء من إفريقية ووسط وجنوب أمريكا. وينفذ الطفيل وهو دودة صغيرة جداً إلى جسم الإنسان بلسعة ذبابة سوداء تتوالد في النهر. ويمكن استخدام العقاقير لقتل الطفيل ومنع التلف الحاد للعينين. ومع هذا فإن التحكم في هذا المرض يتم عادة بإبادة الذبابة السوداء المسببة لانتشاره.

الإصابات. تتسبب في فقدان البصر أنواع عديدة من الإصابات، فعندما يدخل أي جسم العين فإنه يحمل جراثيم ينتج عنها مرض يؤدي إلى فقدان البصر. وبعض المواد الكيميائية يمكن أن تحرق العين. ويمكن أن تؤدي لطمة على الرأس مركز الرؤية في الدماغ وتسبب فقدان البصر التام. وربما تؤدي إصابات العين أو الرأس إلى انفصال شبكي أو نزف داخلي الخلط الزجاجي. كما أن الجرح الذي يؤدي العصب البصري يمكن أن يسبب فقدان البصر أيضاً.

والواقع أن قواعد السلامة تساعد على تجنب الحوادث الصناعية التي تذهب بأبصار العمال. وفي بعض الصناعات يطلب من العاملين في بعض الوظائف وضع مناظير وقاية. كما يضع كثير من عمال الصلب المناظير لتجنب أذى الشظايا المعدنية المتطايرة. ويضع اللحامون أقنعة ذات عدسات خاصة تحمي أعينهم من الضوء المؤذي

المنبعث من عملية اللحام. ويواجه العديد من الهواة مخاطر إصابة العين عندما يعملون في المنزل. ويجب أن يستخدموا أيضاً نظارات وقاية للعين.

### علاج حالات فقد البصر:

يوجد عدد من الأعشاب تستخدم لعلاج بعض حالات فقدان البصر وأهمها:

#### ١- العنبية Blueberry:

ثمار العنبية يشبه إلى حد ما الكرز الأسود وهي ثمرة غنية بالألياف وفيتاميني ج و ب وكذلك معدن الحديد والبيوفلافونيدات. كما تحتوي على مادة الثوسيانين التي تحتوي على مضادات حيوية وبالأخص ضد البكتيريا الإشريكية القولونية E. coli. تؤكل ثمار العنبية بمقدار ملء كوب من الثمار ذات اللون الأسود للحد من المياه البيضاء في العين Cataract.





٢- السبانخ Spinage:

السبانخ يستعمل على نطاق واسع، وهو غني بمعدن الحديد، حيث يتفوق على جميع الخضراوات الشتوية، كما يحتوي على الكبريت والفوسفور والكالسيوم والكلور والنحاس. كما يحتوي على فيتامين أ، ب، ك. يستعمل السبانخ في حالة أمراض الصدر واليرقان والحصوات البولية وفي الحد من المياه البيضاء في العين. يؤكل نيئاً أو مطبوخاً يومياً.

أما المكملات الغذائية فقد وجد أن حمض البانتوثنيك المعروف بفيتامين ب٥ يقلل كثيراً من الحاجة لعلاج المياه البيضاء بالجراحة عن طريق منع العملية المسببة لاضطراب العين.

أما فيتامين ج فقد وجد أنه ضروري للشقوق الحرة وخافض للضغط الداخلي للعين. أما فيتامين هـ فقد وجد أنه يمنع تكوين المياه البيضاء في العين.

والنحاس والمنجنيز وجد أن هذين المعدنين هامين للالتئام الصحيح وتأخير حدوث المياه البيضاء. وفيما يتعلق بالمياه الزرقاء في العين فقد وجد أن الأعشاب والمكملات الآتية تلعب دوراً في منع تكوين المياه الزرقاء، وأهم هذه الأعشاب والمكملات هي:



## ١- العرقون Eyebright:



وهو عشب زاحف طفيلي يصل طوله إلى ٥٠ سم، ذو أزهار صغيرة وبقع صفراء ومركز أسود يشبه العين إلى حد ما. يعرف علمياً باسم Euphrasia spp. الجزء المستعمل من النبات هو الأجزاء الهوائية التي تحتوي على جلوكوزيدات أيريديوية وحمض العفص وحموض فينولية وزيت طيار. يستعمل العرقون لشد الأغشية المخاطية للعين، ويفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن. يؤخذ حسب إرشادات المختص.

### أما المكملات الغذائية فأفضلها:

- ١- جلوتاثيون: يعد مضاداً قوياً للأكسدة، يقي العدسة ويحافظ على الكمال الجزئي لألياف غشاء العدسة، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- روتين: وهو من أهم البيوفلافونيدات، حيث يساعد في تخفيف الألم والضغط داخل العين.

وبالنسبة لعلاج التراخوما فقد وجد أن الكمأة (الفقع) من أفضل الأدوية لعلاج التراخوما، وهذا ليس بغريب فقد روى الطبري عن ابن الذكور عن جابر قال: «كثرت الكمأة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فامتنع قوم عن طعامها وقالوا: إنها جدري الأرض. فبلغ رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: «إن الكمأة ليست من جدري الأرض، ألا إن الكمأة من المن». وفي رواية الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «الكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين». لقد تحدثنا عن الكمأة بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. لقد أجريت دراسة إكلينيكية على مرضى مصابين بالتراخوما في مراحلها المختلفة مستخدمين ماء الكمأة في نصف المرضى والمضادات الحيوية في النصف الآخر، وتبين أن الكمأة أدت إلى نقص شديد في الخلايا اللمفاوية، ونذرة في تكوين الألياف بعكس المضادات الحيوية. وقد استنتج أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما، وفي الوقت نفسه أدى إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا الطلائية للملتحمة ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة.



## فقدان السمع

### Hearing loss

قبل الحديث عن فقدان السمع يجب تعريف القارئ الكريم على الأذن وكل ما يتعلق بها. الأذن هي العضو الحسي الذي يمكننا من السمع، وهو أحد أهم الحواس الخمس، فالناس يتفاهمون بعضهم مع بعض عن طريق الكلام، وهذا يعتمد على السمع. ويتعلم الأطفال الكلام عن طريق الاستماع إلى حديث الآخرين من حولهم وتقليدهم. وعندما يصاب الطفل بإعاقة في سمعه، فهي غالباً ما تؤدي إلى صعوبة الكلام عند الطفل. ومن فوائد السمع أنه يحذرننا من الأخطار كسماعنا صوت تحذير بوق السيارات أو صفارة القطار، وحتى أثناء النوم قد نسمع جهاز التحذير من حريق أو نباح كلب الحراسة. كذلك فإن السمع يمنحنا المتعة عند الاستماع إلى خطب صلوات الجمع والأعياد والاستسقاء وكذلك الأذان للصلاة، بالإضافة إلى تغريد الطيور وأصوات الأمواج على شواطئ البحار. والسمع عملية معقدة جداً فكل شيء يتحرك يحدث صوتاً، ويتكون الصوت من اهتزازات لجزيئات الهواء، التي تنتقل في موجات، ثم تدخل هذه الموجات إلى الأذن، حيث تتحول إلى إشارات عصبية ترسل إلى الدماغ، الذي يقوم بدوره بترجمة هذه الموجات إلى أصوات. للأذن وظيفة أخرى بالإضافة للسمع وهي حفظ التوازن، فهي تحتوي على أعضاء خاصة تستجيب لحركة الرأس فتعطي الدماغ معلومات عن أي تغيير في وضع الرأس، فيقوم الدماغ ببعث رسائل إلى مختلف العضلات التي تحفظ الرأس والجسم ثابتين، كما هو في حال الوقوف أو الجلوس أو السير أو أي حركات أخرى.

أجزاء الأذن: توجد أذن على كل جانب من رأس الإنسان وتمتد الأذن إلى بعد عميق داخل الجمجمة، وتتكون كل أذن من ثلاثة أجزاء رئيسة هي: الأذن الخارجية والأذن الوسطى والأذن الداخلية.

**الأذن الخارجية: تتكون من جزأين هما: الصيوان وقناة السمع الخارجية.**

والصيوان هو الجزء المنحني والظاهر من الأذن خارج الرأس، وهو خال من العظام، ويتكون أساساً من نسيج متين ومرن يسمى الغضروف، الذي يغطي بطبقة رقيقة من الجلد، ويسمى الجزء الأسفل المتدلي من الصيوان بشحمة الأذن وتتكون من مادة دهنية.

تربط ثلاث عضلات الصيوان بالرأس، وليس لهذه العضلات استعمال مفيد لدى الإنسان، إلا أنها يمكن أن تتحرك عند بعض الأشخاص مما يجعل أذنها تهتز، وتتموه هذه العضلات عند بعض الحيوانات نمواً كبيراً وتتحرك بصورة جيدة. مما يمكن لبعض الحيوانات توجيه أذنها مثل الكلاب والقطط والأرانب والخيول والحمير والثعالب إلى ناحية مصدر الصوت وتزداد حدة السمع لديها بشكل كبير.

قناة السمع الخارجية: هي الفتحة التي ترى بالنظر المباشر إلى الأذن، وهي طريق يؤدي إلى طبلة الأذن، وهي عبارة عن غشاء رقيق مشدود بقوة، ويبلغ نصف قطره نحو ١٠ ملم، وهي تفصل بين الأذن الخارجية والوسطى، وتسمى أيضاً الغشاء الطبلي. ويبلغ طول قناة السمع الخارجية نحوه ٢ سم، وهي تنحني نوعاً ما على شكل حرف S. ويحتوي الجلد في الثلث الخارجي منها على شعر، وغدد عرقية، وغدد أخرى تفزر مادة صمغية تعرف بالصماخ، ويسمى شمع الأذن، وهو يساعد على حماية الطبلة بالتقاط الأوساخ التي قد تتجمع حولها. وقد يتطلب الأمر في بعض الأحيان تدخل الطبيب للتخلص من هذا الشمع المتراكم، وينبغي ألا يحاول أي شخص إخراج هذا الشمع بنفسه باستعمال بعض الأشياء الصغيرة مثل أعواد الثقاب: إذ قد يؤدي ذلك إلى تمزق الطبلة.

ويحيط العظم الصدغي بثنائي القناة السمعية الداخليين، وهذا العظم هو أكثر العظام صلابة في الجسم، وهو يحيط أيضاً بالأذن الوسطى والداخلية، وهو بذلك يحمي المكونات الدقيقة لتلك الأجزاء من الأذن.

**الأذن الوسطى:** عبارة عن غرفة صغيرة تلي طبقة الأذن، ويوجد بها ثلاث عظيمات تسمى العظيّمات السمعية، يتصل بعضها ببعض. كما أنها تربط طبلة الأذن بالأذن الداخلية، وتسمى هذه العظيّمات المطرقة والسندان والركاب. تعكس هذه الأسماء شكل تلك العظيّمات، والمطرقة أكبرها، ويرتبط أحد طرفيها بطبلة الأذن والطرف الآخر بالسندان، ويلي السندان المطرقة في الحجم، وهو يربط بين المطرقة والركاب، أما الركاب فهو أصغر عظم في الجسم إذ إنه أصغر من حبة الأرز، وله صفيحة تستند إلى النافذة البيضية المؤدية إلى الأذن الداخلية. تتصل الأذن الوسطى بالمنطقة الخلفية من الحلق عبر قناة ضيقة تسمى قناة إستاخيو، وهي غالباً ما تكون مغلقة، ولكنها تفتتح عند التثاؤب أو البلع أو فتح الفم أو النفخ مع إغلاق الأنف.

وعند ذلك يمر الهواء بين الأذن الوسطى والحلق، فيتساوى ضغط الهواء على الجانبين الداخلي والخارجي لطبلة الأذن. وإذا لم تفتتح هذه القناة فقد تتمزق طبلة الأذن نتيجة الاختلاف المفاجيء لضغط الهواء خارج الطبلة، الذي يرافق الصعود أو النزول في المصعد أو أثناء هبوط وإقلاع الطائرة. وفي العادة يشعر الشخص في هذه الأحوال بصوت خفيف في الأذن؛ إذ تفتتح قناة إستاخيو، مما يسمح للهواء بالدخول أو الخروج من الأذن الوسطى.

**الأذن الداخلية:** تحتوي على العديد من التراكيب الدقيقة المتصلة ببعضها البعض، وتسمى أحياناً التيه، وهي عبارة عن مجموعة من الممرات المركبة بشكل معقد، وتتكون من تيه عظمى يحيط بتيه غشائي أصغر منه ويفصل بينهما سائل ذو تركيب خاص.

وتتكون الأذن الداخلية من ثلاثة أجزاء رئيسية هي: الدهليز، والقنوات شبه الدائرية، والقوقعة. والدهليز عبارة عن غرفة صغيرة دائرية الشكل، طولها نحو ملم وهو يمثل الجزء الأوسط من الأذن الداخلية، وتربط جدرانها العظيمة بين القنوات شبه الدائرية والقوقعة، ويوجد بداخله كيسان يشبه كل واحد منهما الحقيبة، ويدعيان القرية والكيس، ويوجد على الجدار الداخلي لكلا الكيسين انتفاخ مبطّن. بخلايا شعرية، وهذه الخلايا عبارة عن خلايا حسية خاصة ذات بروزات دقيقة تشبه الشعر، وهي متصلة بالألياف العصبية، وتغطى بغشاء دقيق تنطمر فيه حبوب معدنية صغيرة تسمى غبار التوازن.

للدھليز غشاء ان صغيران يواجهان الأذن الوسطى، أولهما النافذة البيضية التي تستند إلى الصفيحة القاعدية للركاب، أما الثاني فهو النافذة المستديرة التي تقع أسفل النافذة البيضية مباشرة.

**القنوات شبه الدائرية:** تقع خلف الدهليز، وتتكون من ثلاث قنوات مرتبطة فيما بينها بزوايا قائمة، وتسمى الجانبية والعليا والخلفية، وتقع القناة الجانبية في مستوى أفقي، وفي حين توجد القناتان العليا والخلفية بشكل عمودي، وتقع القناة العليا أمام القناة الخلفية، وتشكل كل قناة ثلثي دائرة، وتحتوي على أنبوب مليء بسائل، ويتسع كل أنبوب عند نهايته مكوناً كيساً يسمى الأنبورة ( الجراب ) وهو يحتوي على خلايا شعرية تتصل بالألياف العصبية، كما أن أنابيب الخلايا شبه الدائرية تتصل بالقريبة التي تتصل بدورها بالكييس عن طريق إحدى القنوات. ويتكون عضو الأذن المسؤول عن حفظ التوازن من القنوات شبه الدائرية والقريبة والكييس، وهي تعرف أحياناً بأعضاء الدهليز أو أعضاء التيه.

**القوقعة:** تقع أمام الدهليز، وهي تشبه الصدفة الحلزونية، وتتكون من حلزون يدور حول نفسه مرتين ونصف المرة، ويدخله ثلاثة أنابيب ملتفة حولها وملئية بسائل، ويبدأ الثاني من النافذة المستديرة، ويلتقي هذان الأنبوبان عند قمة الحلزون. أما الأنبوب الثالث الذي يسمى إنبوب القوقعة فيقع بين الأنبوبين الأولين. ويحتوي على الغشاء القاعدي الذي يوجد به أكثر من ١٥ ألف خلية شعرية، وهذه الخلايا تكون عضو كورتني، وهو عضو السمع الفعلي. ويوجد غشاء آخر فوق الخلايا الشعرية يسمى الغشاء السقفي.

**يسمى عصب الأذن الداخلية بالعصب السمعي، وله فرعان: الأول هو عصب القوقعة الذي تمتد أليافه إلى الخلايا الشعرية الموجودة في عضو كورتني، والثاني هو العصب الدهليزي وتمتد أليافه إلى الخلايا الشعرية في القريبة والكييس وأنبوبة القنوات شبه الدائرية.**

**حاسة السمع:** يتكون الصوت من ذبذبات تسير في موجات عبر الهواء أو الأرض أو مواد وسطوح أخرى. وتختلف الأصوات من حيث التردد والشدة، والتردد هو عدد الذبذبات التي تحدث كل ثانية، وتقاس عادة بالهرتز، والهرتز يساوي ذبذبة واحد كل ثانية، والصوت ذو التردد المنخفض له درجة منخفضة. ويتراوح مدى السمع الطبيعي للإنسان ٢٠.٢٠٠٠٠ هرتز، وتقل قدرة الإنسان على سماع الأصوات ذات التردد العالي



مع التقدم في السن، أما شدة الصوت فهي كمية الطاقة في موجات الصوت وهي تقاس بالديسيبل، ويصعب على الإنسان أن يسمع صوتاً قوته صفر ديسيبل، أما الأصوات الأعلى من ١٤٠ ديسيبل فإنها قد تسبب ألماً للأذن، وقد تتضرر الأذن بشكل خطير.

### كيفية انتقال الصوت إلى الأذن الداخلية :

تدخل موجات الصوت إلى قناة السمع الخارجية، وترتطم ببطلة الأذن، فتجعلها تهتز وتحدث ذبذبات، تنتقل من البطلة إلى عظيمات الأذن الوسطى الثلاث، وهي المطرقة فالسندان فالركاب، وتهتز الصفيحة القاعدية للركاب داخل النافذة البيضية التي تقع بين الأذن الوسطى والأذن الداخلية، محدثة موجات في سائل أنابيب القوقعة.

هناك وظيفة أخرى للعظيمات السمعية، وهي تضخيم (تقوية) الموجات الصوتية، معوضة بذلك فقدان الجزئي لقوة الصوت الناجم عن مروره في سائل القوقعة؛ إذ إنها تقل قريباً بمقدار ٣٠ ديسيبل مقارنة بقوتها أثناء المرور في الهواء.

هناك وسيلة أخرى لوصول الموجات الصوتية إلى الأذن الداخلية، ويتم ذلك عن طريق عظام الجمجمة، وتسمى هذه الطريقة النقل العظمي، وينتقل بهذه الطريقة أيضاً جزء من صوت الإنسان نفسه إلى أذنه الداخلية.

### كيف يصل الصوت إلى الدماغ :

تتحرك الصفيحة القاعدية للركاب في النافذة البيضية محدثة موجات في سائل القوقعة الذي يضغط على الغشاء القاعدي ويجعله يتحرك، فتتزلق الخلايا الشعرية لعضو كورتى على الغشاء السقفي المتدلى فوقها، وينتج عن ذلك انثناء الخلايا الشعرية، مما يحدث دفعات في ألياف عصب القوقعة الملاصق لهذه الخلايا. ويقوم عصب القوقعة بنقل هذه الدفعات إلى الفص الصدغي، وهو المركز السمعي من الدماغ، ويقوم الدماغ بترجمة هذه الدفعات إلى أصوات. وتختلف أماكن تأثير الأصوات المختلفة على الخلايا الشعرية للغشاء القاعدي، فالأصوات ذات التردد العالي تؤثر على الخلايا الشعرية الموجودة في أسفل الحلزون، وتحرك الأصوات ذات التردد المتوسط الخلايا الشعرية القريبة من وسط الحلزون، في حين أن الأصوات ذات التردد المنخفض تؤثر في الحلزون، إضافة لذلك ترسل الألياف العصبية الموجودة في

الغشاء القاعدي دفعات لها تردد الصوت نفسه المولد لهذه الدفعات. وتعتمد شدة الصوت على عدد الخلايا الشعرية، التي تتأثر بالصوت وعلى عدد الدفعات، التي يرسلها عصب القوقعة إلى الدماغ، فالأصوات العالية تحرك عدداً كبيراً من الخلايا الشعرية، وعليه يرسل عصب القوقعة دفعات كثيرة، ويعتمد تحديد الاتجاه الذي يأتي منه الصوت على السمع بالأذنين معاً، فالصوت الصادر من الجانب الأيمن لشخص يصل إلى الأذن اليمنى قبل اليسرى بجزء من الثانية، ويكون كذلك أقوى بقليل في الأذن اليمنى، ويقوم الدماغ بإدراك هذا الاختلاف اليسير في الوقت والقوة ويتمكن من تحديد الاتجاه الذي صدر منه الصوت.

### حاسة التوازن:

لا يدرك معظم الناس حاسة التوازن بدرجة إدراكهم للسمع والبصر وبقية الحواس نفسها؛ إذ لا يمكننا بغياب حاسة التوازن أن نحفظ أجسامنا ثابتة؛ بل قد نترنح ونقع إذا حاولنا التحرك. يقوم الدماغ بحفظ التوازن عن طريق الاستجابة للمعلومات التي تصله من مختلف الأعضاء الحسية، فتصله المعلومات عن التغيرات في وضع الرأس عن طريق أعضاء الدهليز، وهي القنوات شبه الدائرية والقريبة والكييس. أما في حالة تغير وضع الجسم فإن المعلومات تصل إليه عن طريق العينين وعن طريق الأطراف. والأجزاء الأخرى من الجسم التي تمتلك خلايا خاصة حساسة للضغط، فيقوم الدماغ آنذاك بتنسيق حركات مختلف العضلات، التي تحفظ الرأس والجسم ثابتين، وتحدث هذه الحركات العضلية تلقائياً، وتسمى الفعل المنعكس.

تساعدنا القنوات شبه الدائرية المليئة بالسائل على حفظ توازننا، ويتدفق السائل في اتجاه معين عند تحريك الرأس. تؤثر مختلف أنواع الحركات في جميع القنوات ويؤثر التفات الرأس على القناة الجانبية في كل أذن.

**اضطرابات أعضاء التوازن:** من الصعب في مثل هذه الاضطرابات أن يحفظ الإنسان رأسه وجسمه معتدلين؛ إذ ترسل أعضاء الدهليز آنذاك دفعات زائدة أو ناقصة عن الحد الطبيعي إلى الدماغ، ويقوم الدماغ بتفسير هذه الرسالة المشبهة على شكل فقدان لتوازن الجسم، ويشعر الإنسان حينها بإحساس كاذب بالحركة أو عدم الاتزان، وتسمى هذه الحالة الدوار، ويبدأ الإنسان بالاعتماد في هذه الحالة

على بصره وحواسه الأخرى للحفاظ على توازنه. يعاني بعض الأشخاص من دوام الحركة لدى سفرهم بالسفينة أو السيارة أو القطار أو عند دورانهم حول أنفسهم بشكل سريع، ومن أعراض هذه الحالة حدوث الدوار أو الغثيان والقيء، وتجم الحالة أساساً نتيجة التنبيه الشديد لأعضاء الدهاليز، وما زال العلماء يجهلون سبب قابلية بعض الأشخاص للإصابة بدوار الحركة بسهولة أكثر من الآخرين.

### كيف يحدث فقدان السمع؟

يحدث فقدان السمع عندما يتعذر وصول الموجات الصوتية إلى المخ. وقد يكون الفقدان إما جزئياً أو كاملاً، أو مؤقتاً أو مستديماً. يقال أن هناك ٢٣,٢ مليون أمريكي يعانون من فقدان السمع، ويعاني نحو ٣٠٪ من البالغين الذين تعدوا سن الخامسة والستين من خلل بالسمع.

### لقد قسم الأطباء فقدان السمع إلى مجموعتين رئيسيتين هما:

١- فقدان سمع توصيلي Conductive وهذا يحدث عند تعثر مرور الموجات الصوتية عبر الأذن الخارجية أو الأذن الوسطى.

٢- فقدان سمع حسي عصبي أو إدراكي Sensorineural of perceptive وهذا ينتج عن إصابة مكونات أو مسارات الأذن الداخلية بالضرر.

قد يحدث فقدان السمع التوصيلي عن بعض العوامل، مثل تجمع شمع الأذن أو عدوى الأذن الوسطى والتهابها، أو زيادة في تصلب عظيمات الأذن الوسطى التي تقوم بنقل اهتزازات طبلة الأذن إلى مكونات الأذن الداخلية.

أما فقدان السمع الحسي العصبي فقد ينتج عن ضرر يلحق بالعصب السمعي (العصب الجمجمي الثامن)، الذي يحمل المعلومات من الأذن الداخلية إلى المخ أو ضرراً يلحق بالخلايا الرقيقة المعروفة باسم الخلايا الشعرية في الأذن الداخلية. هذه الخلايا مسؤولة عن ترجمة الموجات الصوتية إلى إشارات عصبية لنقلها إلى المخ. فإذا ماتت هذه الخلايا لا تستطيع التكون مرة أخرى. ويكون فقدان السمع الناتج عن هذا مستديماً. يمكن أن يوجد فقدان السمع الحسي العصبي منذ الولادة، أو أن تسببه بعض الأدوية التي تناولتها الأم أثناء الحمل أو نتيجة لبعض الأمراض مثل

الحمى الشديدة أو التعرض للتدخين، كما يمكن أن يحدث ضمن التغيرات المصاحبة لتقدم العمر. ويمكن الإصابة بخليط من فقد السمع التوصيلي وفقد السمع الحسي العصبي.

قد يحدث فقد السمع فجأة أو تدريجياً عبر أيام وأسابيع أو أشهر أو أعوام. يمكن أن تؤدي الإصابة بعدوى أو إصابة الرأس أو التغيرات في الضغط الجوي أو تراكم شمع الأذن أو تصلبه إلى فقد مفاجئ للسمع، كثيراً ما يعقب إصابة الأذن بعدوى أو التهابها إصابة الجزء العلوي من جهاز التنفس بعدوى، أو ربما حدوث إصابة للأذنين كما هو الحال عند الإكثار من إدخال المنظفات القطنية في الأذن أو سوء استخدامها. يؤدي أيضاً الاستحمام أو السباحة في الماء الذي يحتوي قدراً كبيراً من الكلور أو الذي تلوته البكتريا والفطريات إلى إصابة الأذن بالعدوى. وكثيراً ما ترتبط الإصابات المستمرة والمتكررة للأذن بالعدوى بالداء المبيض أو الكانديدا، وهي أنواع من الفطور، وتكون عادة لدى المصابين بالحساسية أو السرطان أو داء السكري أو الأمراض المزمنة. إذا حدث فقدان السمع تدريجياً فإن الشخص الذي يعاني منه قد لا يعرف أنه مصاب حتى يصل به فقد السمع إلى مرحلة متقدمة نوعاً ما. وليس من الغريب أن يلاحظ الأقارب والزملاء والأصدقاء علامات فقدان السمع قبل أن يلاحظها من يعاني منه. يوجد بعض العلامات التي قد تشير إلى فقدان السمع، حيث يبدو المصاب غير منتبه، ويتحدث بصوت مرتفع، ويصدر تعليقات لا تمت إلى الحديث بصله، وتكون ردود الأفعال لديه غير مناسبة، وأن يطلب من زملائه تكرار ما قيل، وأن يعمل على توجيه إحدى أذنيه إلى مصدر الصوت، وأن تكون نبرات صوته غير طبيعية.

قد يحدث فقدان السمع الذي يصاحبه ألم عن تلف يصيب طبلة الأذن أو إجهاد لها أو ثقب فيها، أو ربما عن وجود كيس مصاب بالعدوى في طبلة الأذن أو الأذن الوسطى، أو التهاب النتوء الحلمي لعظمة الصدغ خلف الأذن، أو اضطرابات في التمثيل الغذائي، مثل قصور الغدة الدرقية أو ارتفاع ضغط الدم والاضطرابات العصبية، مثل مرض التصلب المتعدد، واضطرابات الدم مثل السرطان الدموي، وكذلك اضطرابات الفم والأسنان. وقد يكون فقدان السمع دون الشعور بألم نتيجة لتورم حميد في الخلايا المغلفة للعصب السمعي، أو إصابة الأذن الداخلية بعدوى،



أو التصلب العظمي أو الفشل الكلوي، أو مرض باجيت في العظام، أو مرض منير. (انظر مرض منير). كما يمكن لفقدان السمع أن يحدث إذا خرجت عظام الجمجمة عن استقامتها.

وقسر الشيخوخة Presbycusis وطنين الأذن Tinnitus هما أكثر اضطرابات السمع انتشاراً بين البالغين. فالأول هو فقدان التدريجي للسمع نتيجة لتقدم السن. وهو ينتشر لدى البالغين الذين تعدوا سن الخمسين من العمر.

أما طنين الأذن فهو أزيز أو دوي مستمر في الأذنين أو أحدهما دون أن يكون هناك سبب واضح، وقد يحدث وحده أو كعرض لمرض آخر مثل الإصابة بعدوى، أو انسداد قناة الأذن، أو حدوث إصابة للرأس، أو فقدان السمع نتيجة للضوضاء، أو نتيجة لمرض منير (انظر مرض منير).

يجب مراقبة الأطفال في سمعهم وعن كثب؛ حيث إن عدم تشخيص أي خلل في السمع عند الطفل قد يؤدي إلى تأخر القدرة على الكلام أو قتلها، وأيضاً إلى قصور في التعلم. وتشمل مخاطر فقدان السمع بالنسبة للأطفال وجود تاريخ عائلي لفقدان السمع أو مرض وراثي معروف أو وجود تشوه خلقي بالأذن أو الأنف أو الحلق، أو تعرض الأم لعدوى بالحصبة الألمانية أو لمرض الزهري أثناء الحمل أو لبعض الأدوية الضارة بالعصب السمعي، مثل الأستربتومايسين أو الجنتامايسين أو الكينين أو الفيوروزيميد المعروف تجارياً باسم لازكس، أو حمض الإثاكرينيك (ادكرين)، أو المشكلات المتعلقة بالولادة، مثل نقص الأكسجين أثناء الولادة، أو الوزن المنخفض عند الولادة أو الإصابة باليرقان.

يعد التهاب الأذن الوسطى هو أكثر أسباب حدوث فقدان السمع لدى الأطفال، وهذا في الغالب يكون لمدة محددة أو مؤقتة، لكن قد تؤدي إصابة الأذن بعدوى مزمنة أو متكررة إلى فقد دائم للسمع نتيجة لالتهاب الأذن الوسطى وإصابتها بالعدوى. كما يمكن كذلك أن ينتج فقد السمع الحسي العصبي لدى الأطفال نتيجة لأمراض الطفولة، مثل الحمى الشوكية أو التهاب الغدة النكافية أو الحصبة الألمانية.

تتضمن علامات مشكلات السمع عند الأطفال الرضع عدم إظهار الاكتراث عند حدوث الأصوات العالية، وكذلك عدم إدارة الرأس ناحية الأصوات المألوفة والقدرة على النوم وسط الضوضاء، والاستجابة إلى الضوضاء أكثر من الاستجابة إلى الأصوات العادية، وعدم القدرة على إصدار الصرخات الطويلة الحادة، بل يصدر صوتاً ذا نغمة واحدة. أما عند من هم أكثر سناً قليلاً فتشمل العلامات عدم القدرة على الكلام بوضوح عند بلوغ السنة الثانية من العمر، وعدم إبداء أي اهتمام عندما يقرأ له من كتاب أو اهتمام بالمشاركة في ألعاب الكلمات، والصراخ أو العويل عند التخاطب أو اللعب، والاستجابة إلى تعبيرات الوجه أكثر من الكلام والخجل والعزلة وكثرة الارتباك والحيرة. أما علامات فقد السمع عند الأطفال الكبار فتكون مشابهة لعلاماته عند البالغين. عدم الاستجابة إلى الطلبات الشفوية وردود الأفعال غير المناسبة للأسئلة أو للمؤثرات الصوتية الأخرى وعدم اهتمام ظاهري.

### علاج فقد السمع:

ينقسم علاج فقد السمع إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الأرقطيون Burdock:

هونبات ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم *Arctium lappa*. الجزء المستخدم الجذور، التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة أهمها مركب الأرقيتوبيكرين. كما يحتوي



على فلافونيات وأهم مركباتها أرقتين، كما يحتوي على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيثيلين وكذلك تربينات أحادية نصفية. يستخدم جذر الأرقطيون مضاداً للجراثيم والفطريات مثل الكانديدا والكلاميديا. ويستخدم في الأمراض الجلدية. وهو ينقي الدم ويقاوم إصابة الأذن بالعدوى، توضع قطرة إلى قطرتين في الأذن المصابة من خلاصة جذر الأرقطيون.

## ٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أزهار أرجوانية جميلة. يعرف علمياً باسم *Echinacea purpurea*. الجزء المستخدم فيه الأزهار والجذور. يحتوي النبات على إسترات حمض الكافئين ومتعددات السكاكر وزيت طيار، وأهم مكوناته هومولين. كما تحتوي على الكامبيدات. يستخدم النبات منبهاً للمناعة، ومضاداً للالتهابات، ومضاداً حيوياً، ومزيلاً للتسمم، ولائماً للجروح، كما أنه يستعمل لمواجهة عدم الاتزان، ويقلل من الشعور بالدوران، كما يقاوم العدوى ويساعد على التقليل من الاحتقان، يستخدم من الأزهار أو الجذور ملء ملعقة من مسحوق أي منهما، تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

## ٣- اليوكالبتوس Eucalyptus:

نبات شجري كبير معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ١٠٠ متر، له جذع رمادي وأوراق خضراء، يعرف علمياً باسم *Eucalyptus globules*. الجزء المستخدم منه أوراقه، التي تحتوي على زيت طيار. المركب الرئيس فيه سينيول بنسبة ٨٠٪. كما يحتوي على فلافونيات وحمض العفص ومواد راتنجية. يستخدم اليوكالبتوس على نطاق واسع فهو مطهر، وينشط جريان الدم وطارد للبلغم. يستخدم ضد العدوى والحميات والتهاب الحلق وطنين الأذن. تدق أوراق اليوكالبتوس الطازجة، وتقطر في الأذن لإزالة الاحتقان والطنين.



#### ٤- الجنكة Gingko:

شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، دائمة الخضرة لها أوراق قلبية الشكل، تعد من أجمل الأوراق، تعرف علمياً باسم *Ginkgo biloba*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور. تحتوي الأوراق الأكثر استعمالاً فلافونيات وجنكوليدات وبيلوباليدات، تستعمل منبهة لدوران الدم ومقوية، مضادة للربو، وللتشنج وللالتهابات. تساعد الجنكة على الإقلال من الشعور بالدوار، وتحسن من فقدان السمع الناتج عن انخفاض سريان الدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يستخدم منه كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً.



#### ٥- الأس البري الشائك Butcher's Broom:

نبات معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، يعرف علمياً باسم *Ruscus aculeatas*.

الجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية، وأهم مركباته الروسكوجينين والنيوروسكوجينين، وهذه المركبات لها بنية شبيهة بالديوسجينين الموجود في الأيام البري. يساعد الأس البري الشائك على زيادة سريان الدم إلى الأذن. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.



نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه بيضوية الشكل وسنابل من الأزهار الصفراء، يعرف علمياً باسم *Verbascum thapsus*. الجزء المستخدم منه الأوراق والأزهار، التي تحتوي على مواد هلامية وفلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحمض العفص. يستعمل البوصير ضد السعال ونزلات البرد. تنقع الأزهار في زيت الزيتون لمدة ساعتين، ثم يقطر زيت الزيتون في الأذن لتخفيف الالتهاب ومقاومة العدوى.

#### ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ب المركب: يعد هذا الفيتامين ضرورياً للالتئام، ويخفض ضغط الأذن، وتستعمل الحقن تحت إشراف الطبيب، وإذا لم تتيسر الحقن فيمكن استخدام الأقراص تحت اللسان، أما كمية الجرعة فترجع لإرشادات الطبيب.

٢- فيتامين ج: يقوي فيتامين ج الجهاز المناعي، ويساعد في الوقاية من عدوى الأذن. والجرعة المحددة هي ما بين ٣٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم، توزع على ثلاث جرعات في اليوم. وهناك مستحضرات مقننة في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية.

٣- مساعد الأنزيم Qio: هذا الأنزيم المساعد من المضادات القوية للأكسدة. يقوي الجهاز المناعي للجسم ويحسن من الدورة الدموية في الأذنين. يؤخذ تحت إرشاد الطبيب، ويوجد منه مستحضر مقنن بجرعة ٣٠ مجم يومياً.

٤- Ultimate oil: خليط من الأحماض الدهنية تساعد على الإقلال من الميل إلى إفراز كميات كبيرة من شمع الأذن. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- معدن المنجنيز: يقول بعض الأطباء: إن نقص المنجنيز له ارتباط وثيق بأمراض الأذن. يؤخذ بمعدل ١٠ مجم مرة واحدة في اليوم.

## تعليمات تهّم المصابين بفقد السمع، وهي:

- ١- تجنب الدهون المشبعة، حيث إنها تساهم في زيادة إفراز الشمع في الأذن.
- ٢- اغسل أذنيك بمحلول مكون من جزء من الخل إلى جزء من الماء الدافئ أو ببضع قطرات من ماء الأكسجين؛ وذلك بوضع المحلول في قطارة العين، ومن ثمّ تقطيرها في الأذن وتركها لمدة دقيقة واحدة ثم أزلها. قم بالعمل بنفسه مع الأذن الثانية، وكرر هذا العمل مرتين إلى ٣ مرات يومياً. وإياك أن تستخدم الماسحات القطنية للتنظيف. إذا لاحظت أن الشمع صلب فضع زيت الثوم لمدة يوم أو يومين من أجل أن يلينه، ثم بعد ذلك اغسل الأذن الخارجية بتيار مستمر من الماء الدافئ، وتابع غسل قناة الأذن واشطفها جيداً بالماء الدافئ.
- ٣- لعلاج عدوى الأذن ضع قطرة إلى قطرتين من ماء الثوم في الأذن المصابة، وإذا كانت كلتا الأذنين مصابتين فلا تستخدم القطارة نفسها لهما، حيث إنها قد تنقل العدوى من واحدة لأخرى. هذه الطريقة مفيدة جداً للأطفال.
- ٤- أكثر من تناول الأناناس للإقلال من الالتهابات، وكذلك الكثير من الثوم.
- ٥- ضع سدادات على الأذن أثناء السباحة.





## قدم الرياضي

### Athlete's foot

قدم الرياضي مرض جلدي معدٍ، يسبب الحكة والتقشر في باطن القدم وبين الأصابع، ويسببه نوع من الفطريات المجهرية، وأي إنسان معرض لاحتكاك بهذا الفطر، ولكن هناك من لديهم القابلية للإصابة بهذا المرض أكثر من غيرهم. ويتكاثر الفطر على سطح الجلد الدافئ الرطب، ولذا يصاب بهذا المرض العديد من الرياضيين، أو أولئك الذين تتعرض أقدامهم للسخونة والعرق بصورة دائمة.

يبدأ مرض قدم الرياضي بين أصابع القدم، ثم يؤثر على باطن القدم ويجعلها حمراء ومتقشرة، وقد يسبب التقيح في بعض الحالات. وقد ينتشر المرض في أجزاء أخرى من الجسم، وفي هذه الحالة يسمى القوباء الحلقية. وقد يطلق على المرض اسم قوباء القدم الحلقية. يعالج هذا المرض، كما يمكن تفادي الإصابة به، عن طريق الغسل والتجفيف المستمر للأقدام، وارتداء الجوارب والأحذية التي توفر التهوية المناسبة، وباستخدام مسحوق التلك أو باستعمال غسيل طبي يقتل الفطر عند الضرورة. يصعب التخلص من الفطر كلية إذا ما أصاب أظفار القدم، وفي هذه الحالة يمكن أن تنشأ انتكاسات متكررة للمرض. وفي الحالات المستديمة أو الحادة قد يصف الطبيب دواء يسمى الغريسوفولفين.

### علاج قدم الرياضي:

يعالج قدم الرياضي بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

## ١- اللاباشو Labacho:

وهو يعرف أيضاً باسم البوداركو. سبق الحديث عن اللاباشو بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥١٥. يستعمل لعلاج مرض قدم الرياضي، حيث يشرب ثلاثة أكواب يومياً، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحوق وإضافته إلى ملء كوب ماء مغلي، وتركه لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات في اليوم. كما يؤخذ ٦ ملاعق من مسحوق النبات ويضاف إلى نصف جالون من الماء المغلي ويترك ١٠ دقائق، ثم يضاف له ٢٠ نقطة من مستحضر Aerobic ٠٧ من إنتاج Aerobic life ويمزج جيداً، ثم تغمس الأقدام المصابة في هذا الخليط لمدة ١٥ دقيقة بمعدل ٣ مرات يومياً.

## ٢- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن شجرة الشاي وزيت شجرة الشاي، وذكرنا أنه لا يوجد علاقة بين هذه الشجرة وشجرة الشاي الذي نشربه يومياً. يستخدم زيت شجرة الشاي حيث يضاف نحو ملء ملعقة صغيرة من زيت شجرة الشاي إلى نحو جالون ماء دافئ وتغمر القدم فيه لمدة ١٥ دقيقة، بمعدل ٣ مرات في اليوم. ثم ادهن بعد ذلك الأماكن المصابة بعد تجفيفها جيداً بزيت شجرة الشاي المركز؛ حيث إنه مضاد فطري قوي.

## ٣- الثوم + العسل:

تدهن المناطق المصابة بماء الثوم بعد عصره صباحاً وعند النوم، وتدهن الأماكن المصابة بالعسل، وهكذا بالتناوب حتى يتم الشفاء بإذن الله.

## ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الفضة الغروية: تعد الفضة الغروية مضاداً حيوياً جيداً، تحطم الفطريات والفيروسات والبكتيريا، وتساعد على الالتئام. تدهن مواقع الإصابة بالفضة الغروية بمعدل ٣ مرات يومياً.

٢- الثوم: يساعد على القضاء على فطر قدم الرياضي. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً مع الوجبات.



٣- فيتامين ب المركب: مطلوب لجلد صحي. يؤخذ حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- اغسل قدميك يومياً في مزيج متساوٍ من الماء والخل، جففهما جيداً وضع زيتاً نقياً مثل زيت الزيتون على المنطقة المصابة.
- ٢- قطع ثوماً نثياً إلى قطع صغيرة ثم ضعه في حذائك لبضعة أيام، سيمتص جلدك الثوم أيضاً رش قدميك بمسحوق الثوم. حيث إن ذلك يعجل بالشفاء بإذن الله.
- ٣- تجنب مشروبات الكولا والطعام المصنّع والحبوب المكررة وكل أشكال السكر ولا تأكل أطعمة مقلية أو دهنية.
- ٤- تناول وجبات متوازنة تحتوي على الكثير من الفواكه والخضار الطازجة والسّمك المشوي والدجاج منزوع الجلد المشوي واللبن زبادي والغذاء المحتوي على الأسيدوفيلس.



## قرح الساق Leg Ulcers

قرح الساق هي جرح مفتوح في جلد الساق، وهي عبارة عن تهتك جزء من النسيج السطحي تاركاً جزءاً من الجلد مسلوخاً وملتهباً. والسبب قلة تدفق الدم إلى الساقين نتيجة لقصور الدورة الدموية، حيث تبدأ أنسجة الجلد في التآكل، مما يجعلها أكثر عرضة لتكوين القرحة المفتوحة. تكثر قرح الساقين في الأشخاص الذين لديهم قصور في الدورة الدموية أو التهاب الأوردة الجلطي أو دوالي الساقين.

### علاج قرح الساق:

ينحصر علاج قرح الساق في الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية وأهمها:

١- السمفيتون Comfrey:



سبق الحديث عنه في عدد من الأمراض السابقة، ويعد من الأعشاب الجيدة في التئام القروح وخاصة قرح الساقين. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق السمفيتون وتغلى مع ملء كوب ماء مغلى، ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفى ثم يغمس في مائة قطعة من القطن النظيف أو القماش وضعه على القرحة، واعمل فوقه لاصقاً ويكرر ذلك كل ١٢ ساعة

حتى الشفاء بإذن الله. ملاحظة لا يستخدم السمفيتون داخلياً، نظراً لاحتوائه على قلويدات البايروليزيدين السامة التي تسبب تلف الكبد.

## ٢- الفصفصة أو البرسيم الحجازي Alfalfa:



سبق الحديث عنها بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٦٠. وكذلك في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها، تحتوي الفصفصة على معادن وفيتامين ب١٢. ويوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ كبسولات قبل كل وجبة.

## ٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

عشبة عالمية تسوق في جميع أنحاء العالم، وقد ذكرت بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٥٢، وكذلك في عدد من علاج الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. ومن المعروف أن حشيشة القنفذ تلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي، وتساعد على التئام القروح، يوجد منها عدة مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات الغذائية ما يأتي:

١- ثنائي ميثيل جلايسين: يساعد هذا المستحضر على تدفق الدم إلى الساقين، كما يحسن من استهلاك الأكسجين. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين هـ: يستخدم على هيئة مستحلب بمعدل ٨٠٠ وحدة دولية، حيث يساعد على استهلاك الأكسجين، ويسرع عملية الالتئام.

٣- الفضة الغروية: تستخدم مطهراً جيداً، تساعد على سرعة الالتئام وتقليل الالتهابات. تستخدم حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- زيت بذر الكتان: يقلل من تكوين الجلطات، ويحافظ كثيراً على مرونة الأوردة. يؤخذ بمعدل ملعقتين صغيرتين يومياً.

٥- مركب الأحماض الأمينية الحرة: هذا المركب له دور كبير في إصلاح الأنسجة والتئامها. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامين ك: يساعد هذا الفيتامين على سرعة تجلط الدم والتئام القروح. يستعمل حسب إرشادات المختص أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

٧- الزنك: يساعد كثيراً على تقوية الجهاز المناعي، ولائم جيد للقروح. يستخدم بمعدل ٥٠ مجم يومياً، وذلك على هيئة جلوكونات الزنك.

ثالثاً: المستحضرات الكيميائية:

يمكن استخدام ثنائي ميثيل أكسيد الكبريت موضعياً على مكان القروح، وهو يساعد كثيراً على الالتئام وتخفيف الإحساس بالألم.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول الخضراوات الورقية الداكنة من أجل إمداد الجسم بفيتامين ك.

٢- حافظ على القرحة نظيفة وبعيدة عن الجراثيم لكي لا تتلوث.

٣- كل مع وجباتك كثيراً من الثوم والبصل الطازجين.





## قرحة الفراش Bedsore

قرحة الفراش هو التهاب مفتوح في الجلد بسبب الضغط المستمر والزائد. ويطلق على قرحة الفراش قرحة السرير وأحياناً قرحة الضغط. تحدث القرحة أساساً للأشخاص الملازمين للفراش لمدة طويلة، دون أن يتمكنوا من تغيير أوضاع نومهم مراراً. وتنتشر قرحة الفراش بصورة شائعة بين كبار السن والعجزة المصابين بسوء التغذية والمصابين بالشلل. ويمكن أن تظهر قرحة السرير على أي جزء من أجزاء الجسم، ولكنها تصيب عادة الأماكن العظمية مثل الوركين والعمود الفقري والعقبين.

وتحدث قرحة الفراش نتيجة للضغط المستمر المتواصل الذي يؤدي إلى انهيار الأوعية الدموية في إحدى مناطق الجلد، مما يؤدي إلى عدم وصول كميات كافية من الدم لتلك المنطقة، ومن ثم تموت أنسجة الجسم نتيجة لنقص الأكسجين. ويتحول الجلد إلى اللون الأحمر، ويتشقق وتبدأ القرحة بعد ذلك في التكون وعادة ما تكون قرحة الفراش عرضة للتلوث.

ويمكن الوقاية من قرحة الفراش بالرعاية الطبية الجيدة، بما في ذلك تغيير وضع نوم المريض مراراً والمحافظة على الجلد نظيفاً وجافاً. كما يمكن أيضاً تجنب حدوث قرحة الفراش باستخدام أسرة خاصة تساعد على توزيع ثقل الجسم بالتساوي، مع وضع بطانيات خاصة أسفل المناطق العظمية للجسم. ويجب المحافظة على نظافة القرحة وجفافها وإزالة أي ضغط عليها.

## علاج قرحة الفراش:

ينقسم علاج قرحة الفراش إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: أهم هذه الأدوية هي:

١- مرهم السنفيتون Comfery ointment:



نبات السنفيتون من النباتات التي تحتوي على قلويدات البايرولوبوزيديين السامة التي تسبب تلف الكبد عندما يؤخذ على هيئة النقية المفصولة من النبات، لقد تحدثنا في استخدام السنفيتون في عدد من الأمراض، وذكرنا عدم استخدامه داخلياً نظراً لسميته، ولكنه يستخدم خارجياً على نطاق واسع، يعمل مرهماً من مسحوق النبات مع الفازلين، ويوضع على قرح

الفراش، ويغطى بقطعة قماش من الكتان، ويغير بمعدل كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

ملاحظة: يوجد مستحضر مرهم السنفيتون من إنتاج Abkit.

٢- السماق الأجرد Smooth sumach:



نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه مركبة وعناقيد كبيرة من الأزهار الحمراء المخضرة وعنبات حمراء غامقة.

يعرف علمياً باسم Rhus glabra. الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذور والعنبات، يحتوي السماق الأجرد على جلوكوزيدات فينولية وستيرويدات وعفص وتربينات ثلاثية،

وزيت طيار. يستخدم السماق كمضاد للفيروسات والبكتريا وهذا التأثير يعود إلى



حمض العفص. يستخدم ضد قروح الفراش والقروح الأخرى. كما يستخدم لعلاج البواسير ونزف المستقيم. يؤخذ على هيئة مغلى بواقع ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مغلى يترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. يمكن عمل مرهم منه مع الفازلين واستخدامه مباشرة على القروح.

٣- خليط من كميات متساوية من خاتم الذهب على هيئة مسحوق ناعم + زيت فيتامين هـ + العسل:

تخلط المكونات الثلاثة خلطاً جيداً لصنع مرهم متجانس، يوضع مباشرة على قروح الفراش، حيث يعطي راحة تامة، ويسرع في عملية الشفاء بإذن الله.

٤- هلام ورق الصبر + عسل نحل وفيتامين هـ:

يخلط هلام ورق الصبر الطازج مع عسل نحل، ثم يضاف زيت فيتامين هـ، ليكون على هيئة مزيج متجانس يوضع على قروح الفراش بالتبادل مع ما ورد في بند

رقم ٣.

## ثانياً: المكملات الغذائية:

هناك عدد من المكملات الغذائية، ولكننا سنذكر أهمها، وهي:

- ١- فيتامين ب المركب: يعمل على تقليل الضغط، ويسرع في عملية الالتئام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- الفضة الغروية: عبارة عن مضاد حيوي طبيعي يقضي على البكتيريا والفيروسات والفطريات، ويحمي من العدوى، ويسرع عملية الالتئام. يستعمل حسب الإرشادات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- الثوم: مضاد حيوي طبيعي جيد، يحمي من العدوى البكتيرية أو الفيروسية. يؤخذ بمعدل فصين مع الوجبات أو كسبولتين ثلاث مرات يومياً.

## تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- خذ احتياطات لمنع حدوث قرحة الفراش، ولا تترك شخصاً غير قادر على الحركة باقياً على وضع لمدة طويلة، ويجب أن يغير موضع المريض كل ساعتين لتلافي قروح الفراش.
- ٢- استبعد الأطعمة المقلية واللحوم المملحة والدهون الحيوانية المشبعة.
- ٣- تناول سوائل باستمرار حتى ولو لم تشعر بالعطش.
- ٤- احفظ الجلد جافاً، وجفف نفسك جيداً بعد الاستحمام.
- ٥- احفظ الفراش نظيفاً جافاً مرتباً.
- ٦- استعمل ثاني ميثيل أكسيد الكبريت الموجود في الصيدليات، يوضع على القروح، فهو جيد لهذا الغرض.





## قلوية الجسم Alkalosis

قلوية الجسم أو ما يعرف بالقلاء هو عكس حمضية الجسم Acidosis. وقلوية الجسم حالة يكون فيها الجسم زائد القلوية، وتسبب زيادة القلوية في الجسم إثارة الأعصاب، وبالأخص الأعصاب الرثيسة، وقد تظهر أعراضها كحالة عصبية شديدة تسمى عادة النهجان أو فرط التنفس، وربما تصل في بعض الأحوال إلى نوبات تشنجية. ومن الأعراض الأخرى التي تسببها قلوية الجسم: صرير المفاصل والتهاب الكيسي المفصلي وآلام العضلات وجحوظ العينين وارتفاع ضغط الدم وانخفاض درجة حرارة الجسم، والاستسقاء والتقلصات الليلية والربو وعسر الهضم المزمن والقيء والسرعة الزائدة لتجلط الدم، وزيادة كثافة الدم، ومشكلات الحيض وصلابة البراز وجفافه، والتهاب البروستاتا، وتغلظ الجلد مع الإحساس بالحرقنة والحكة.

وقلوية الجسم لا يصرف الكالسيوم فتجعله يتراكم في الجسم على شكل بروتينات تظهر في كعب القدم أو في العظام.

وتقاس قلوية الجسم على أساس معدل الرقم الهيدروجيني (PH)، فنعرف أن الماء متعادل أي رقمه الهيدروجيني ٧. فإذا زاد الرقم عن ٧. فمعنى ذلك أن الجسم قلوي، وإذا نقص عن ٧، فإن ذلك يعني حموضة الجسم. ومعدل الرقم الأيدروجيني القياسي أو المثالي لجسم الإنسان هو ٧,٨ حيث إن جسم الإنسان يعد حمضاً في الحالات الطبيعية. وتنشأ قلوية الجسم نتيجة الإسراف في تناول العقاقير القلوية مثل بيكربونات الصوديوم لعلاج الالتهاب المعدي وقرحة المعدة والاثني عشر. كما يمكن أن تحدث القلوية من كثرة القيء وارتفاع الكوليسترول أو اضطراب الغدد الصماء وسوء التغذية والإسهال.

## الأطعمة المسببة للقلوية، وهي:

عسل النحل - الأفوكاتو - مشروب القيقب - البلح - الذرة - العسل الأسود (دبس السكر) - جوز الهند الطازج - الزبيب - أغلب الفواكه الطازجة - منتجات فول الصويا أغلب الخضراوات الطازجة - الفواكه الحمضية.

## أما الأطعمة المسببة للقلوية الضعيفة فهي:

أبوفروة - العسل الأسود - الحنطة السوداء - القمح - جوز البرازيل - اللوز - منتجات الألبان الحمضية مثل اللبن الرائب واللبن والزبادي.

يمكن الكشف عن قلوية الجسم، وذلك بشراء شريط دوار الشمس ذي اللون الأحمر من الصيدليات، والطريقة أن توضع قطرة من اللعاب بطرف اللسان في منتصف هذا الشريط الأحمر فإذا تحول مكان قطرة اللعاب إلى اللون الأزرق فهذا يدل على قلوية الجسم.

## علاج قلوية الجسم:

أفضل علاج لقلوية الجسم هو الغذاء المتوازن واستعمال الأغذية الآتية: فول، فاصوليا، خبز، أرز بني، عدس، مكرونة، صلصة الصويا، الحبوب النشوية، الفواكه والخضر الطازجة والأسماك والدجاج والبيض والجبن الطبيعي والأسباراجس (الهليون) والكاتشب، والزيتون والشوفان.

تجنب ما يأتي: المضادات الحيوية أو مكملات المعادن والصوديوم.



## متلازمة الآلام الليفية العضلية

### Fibromyalgia Sundrome

متلازمة الآلام الليفية العضلية هي اضطراب روماتزمي يتميز بآلام عضلية مزمنة، تصيب مناطق أسفل الظهر والرقبة والكتفين والجزء العلوي من الصدر ومؤخرة الرأس والفخذين، وعادة يشعر المصاب بحرقه أو طليقة أو دفقة أو طعنة، وكثيراً ما يكون التيبس والألم أكثر في الصباح عنه في الأوقات الأخرى من اليوم، ويصاحب الألم والتيبس الصداع الزمن وأحاسيس غريبة في الجلد ومتلازمة القولون العصبي ومتلازمة المفصل الصدغي الفكي وأرق. كما تتضمن الأعراض الأخرى التي كثيراً ما يشعر بها من يعانون من هذه الحالة: متلازمة ما قبل العادة الشهرية والقلق وخفقان في القلب واضطرابات في الذاكرة، والمثانة العصبية، وحساسية الجلد وجفاف الفم والعينين، والحاجة الملحة والمتكررة لاستبدال نظرات الرؤية والدوار، واضطراب التناسق العصبي الحركي. وكثيراً ما تكون ممارسة الرياضة وبالأخص رفع الأثقال وصعود الدرج مؤلمة جداً، وكثيراً ما يكون الاكتئاب جزءاً من هذا المرض.

هناك سمة مميزة لمتلازمة الآلام الليفية العضلية، هي وجود مناطق معينة حساسة في الجسم تكون فيها العضلات مؤلمة عند لمسها بشكل غير طبيعي، مثل:

عند العضلة السفلية للرقبة، في العضلات المتصلة بقاعدة الجمجمة، عند نقطة اتصال الضلع الثاني بالعمود الفقري، حول الجزء العلوي من عظمة الفخذ، وسط مفصل الركبة، في عضلات الرقبة والجزء العلوي من الظهر، في عضلات منتصف الظهر، على جانب المرفق، وفي العضلات العليا والخارجية للردفين.

إن غالبية المصابين بالآلام الليفية العضلية يعانون من اضطراب في النوم، حيث تحدث مدد نشاط للمخ تشبه تماماً نشاط اليقظة، تقطع مدد النوم العميق مما يؤدي

إلى نوم رديء، ويعاني أناس آخرون من مرض متلازمة الآلام الليفيه العضلية من اضطرابات أخرى في النوم مثل انقطاع النفس المؤقت أثناء النوم، ومتلازمة الساق المتعلمة، وصرير الأسنان، والارتجاف العضلي أثناء النوم، وكذلك الإجهاد المزمن الذي تتراوح شدته بين ما هو خفيف الدرجة وبين ما هو مسبب للإعاقة.

ينتشر هذا المرض بين الإناث أكثر منه في الرجال، وكثيراً ما يبدأ عند صغار البالغين، وفي معظم الحالات تبدأ الأعراض في الظهور تدريجياً ثم تزداد شدة ببطء. ويمكن أن تزداد سوءاً عند التعرض لمجموعة من العوامل المختلفة، مثل المبالغة في الجهد والضغط وقلة مزاولة النشاط الرياضي والاكتئاب والقلق وقلة النوم والتعرض لدرجات حرارة عالية أو درجات برودة عالية، والتعرض للرطوبة وكذلك الأمراض المعدية. وتكون الأعراض في معظم الحالات شديدة بالقدر الذي يتعارض والأنشطة اليومية الطبيعية، فالكثيرون ممن يعانون من هذا المرض يصيرون مقعدين بسببه. وبعض الحالات تشفى تلقائياً ولا يمكن التنبؤ بسر هذا المرض.

إن سبب الآلام الليفيه العضلية غير معروف، فبعض الأدلة تشير إلى مشكلة في جهاز المناعة، حيث هناك اضطرابات معينة تكثر بين المصابين بهذه الحالة، إلا أن مدلولها وعلاقتها بهذه المتلازمة غير مفهومة. يمكن أيضاً أن يكون السبب اضطراباً كيميائياً وبالأخص كيمياء المخ، فالكثيرون ممن يعانون من الآلام الليفيه العضلية لديهم تاريخ إصابة بالاكتئاب. وتتضمن الأسباب الأخرى العدوى بفيروس إبشتاين بار وهو الفيروس المسبب لداء فرط الخلايا وحيدات النواة المعدية، أو عدوى فطر كانديا البيكانس أو التسمم المزمن بالزئبق والناتج عن حشو الأسنان بالملمم، أو فقر الدم أو الطفيليات أو نقص السكر بالدم، أو قصور الغدة الدرقية. ويعتقد بعض العلماء أن الآلام الليفيه العضلية متعلقة بمتلازمة الإجهاد المزمن، التي تسبب أعراضاً مشابهة، إلا أنه في حالة متلازمة الآلام الليفيه العضلية تغلب آلام العضلات على الإجهاد، بينما يغلب الإجهاد على الألم في متلازمة الإجهاد المزمن.

وحيث إن مرض متلازمة الآلام الليفيه العضلية يعانون من مشكلات سوء الامتصاص، فإن هناك حاجة لكميات أكبر من الكميات المعتادة من المكملات الغذائية.



## الأدوية العشبية المستخدمة في علاج متلازمة الآلام الليفيه العضلية :

هناك عدد من الأعشاب أعطت نتائج جيدة في علاج هذه المتلازمة، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

### ١- الأستراجاليس Astragalus:



يعد هذا النبات أكثر النباتات شهرة في الصين ويستخدم الجذور في الصين، منذ آلاف السنين، وهو مقوٍ مناسب لصغار السن، ويقوي مناعتهم ضد البرد. تحتوي الجذور على الأسباراجين والكالسيوم والفورمونونتين والأستراغالوزيدات والكوماتاكينين والستيرويدات. يستعمل الأستراجاليس مضاداً للفيروسات، ومنبهاً جيداً للجهاز المناعي، وموسعاً للأوعية الدموية، ومدراً للبول. ويستخدم لعلاج متلازمة الآلام الليفيه العضلية، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف

إلى ملء كوب ماء مُغلي، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. لقد ركزت الأبحاث الغربية على هذا النبات، ووجدوا أن جذر هذا النبات يعيد عمل الجهاز المناعي لدى مرضى السرطان، قد أعطت الأدلة السريرية أن مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي يتعافون بسرعة أكبر ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا الأستراجاليس في الوقت نفسه.

### ٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد عدة أنواع من هذا النبات، ولكن الأكثر شيوعاً والأكثر استعمالاً هو النوع البنفسجي، الذي يكثر في الأجزاء الوسطى من الولايات المتحدة الأمريكية. يستخدم أزهار النبات وجذوره التي تحتوي على الكاميدات واسترات حمض الكافئين

وتمتعددات السكريد وزيت طيار أهم مكوناته هومولين كما يحتوي بيتاين. تستعمل حشيشة القنفذ منبهة للجهاز المناعي، والذي يواجه جميع أنواع العدوى الجرثومية والفيروسية، وتتم دراسته حالياً كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري (Hiv (الأيذز). تعد حشيشة القنفذ أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. يستخدم بمعدل ملء ملعقة من مسحوق الجذر توضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية على هيئة كبسولات؛ حيث يستخدم كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

### ٣- النفل الأرجواني Red clover:



نبات صغير معمر يحمل أزهاراً بنفسجية، والجزء المستخدم منه الأزهار التي تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية، مثل حمض الساليسليك وزيت طيار. كما يحتوي على سيتوستيرول ونشاء وأحماض دهنية. تستخدم أزهار النفل الأرجواني لعلاج متلازمة الآلام الليفية العضلية؛ حيث يؤخذ

ملء ملعقة من الأزهار، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في الصباح والمساء. كما يمكن استخدامه ضد السعال التشنجي، ويفيد أيضاً في التخفيف من أعراض سن اليأس.

### ٤- جذر الأرقطيون Burdock:

الجزء المستخدم هي الجذور التي تحتوي على زيت طيار ولجنانير ولاكتونات نصفية وحمض الكافئين وانيولين ومواد عفصية، يستخدم جذر الأرقطيون لعلاج متلازمة الآلام الليفية العضلية ومضاد لنشاط الجراثيم ومدر للبول. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يعمل جذر الأرقطيون كمقو جيد للجهاز المناعي. يوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يستخدم كبسولة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



عشب أمريكي معمّر صغير، أزهاره بنفسجية تقع على النبات على جانب واحد. الجزء المستخدم أجزاء النبات الهوائية التي تحتوي على فلافونيات وزيت طيار وأيريدويدات وحموض العفص. تستخدم الدرفة كمقو ومركن للأعصاب ومضاد للتشنج ومضاد قوى للالتهابات، وتستعمل بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات،

وتوضع في ملء كوب ماء مغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وإذا استعمل هذا النبات مع نبات الناردين المخزني، فإنه يستعمل لعلاج الأرق. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.

### المكملات الغذائية المستعملة في علاج متلازمة الألام الليفية العضلية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، وسوف نركز على أهمها، وهي:

١- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ ٧٥ ملجم يومياً، وهو يحسن وصول الأكسجين إلى الأنسجة، ويعزز كفاية الجهاز المناعي، ويبقي القلب.

٢- الأسيدوفيلس: ويستخدم ضد الإصابة بفطر الكانديدا، حيث يقوم على تعويض البكتريا النافعة التي يدمرها الفطر.

٣- الليسيثين: يقوم على تعزيز المناعة والطاقة، ويساعد عمل المخ ويحسن الدورة الدموية.

٤- فيتامين ب المركب: يؤخذ على هيئة حقن بمعدل ٢ سم مرتين أسبوعياً لمدة شهر أو حسب إرشادات الطبيب وهو ضروري لزيادة الطاقة وعمل المخ بشكل سليم.



٥- مركب الأحماض الأمينية الحرة: وهو يقوم على توفير البروتينات الضرورية لإصلاح وبناء النسيج العضلي وعمل المخ بشكل سليم.

٦- الكالسيوم والمغنسيوم: يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً، ويؤخذ المغنسيوم بمعدل ١٠٠٠ ملجم يومياً، وهما ضروريان لعمل العضلات بشكل سليم بما فيها عضلات القلب، ويخفقان التقلصات والآلام العضلية، ونقصهما شائع بين من يعانون من هذا المرض.

٧- داعم العظام: يحتوي على الكالسيوم والمغنسيوم إضافة إلى معادن أخرى للمساعدة على الامتصاص.

٨- ميلاتونين: يؤخذ حسب إرشاد الطبيب قبل النوم بساعتين، حيث يقوم على تعزيز نوم هادئ.

٩- كبريتات الفاناديل: وهو يحمي العضلات، ويقلل من الإجهاد العام للجسم. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

### تعليمات مهمة يجب على المريض اتباعها:

١- تناول خمس وجبات صغيرة يومياً لتوفير إمداد الجسم بالبروتينات والكاربوهيدرات من أجل وظائف سليمة للعضلات.

٢- تناول غذاء نصفه من الأطعمة غير المطهوه، وكذلك اشرب العصير الطازج. تناول الأرز البني والمكسرات النيئة والسمك والدجاج منزوع الجلد.

٣- تناول الكثير من السوائل للمساعدة في إخراج السموم، وحدّ من تناول الباذنجان والفلفل الأخضر والطماطم والبطاطس.

٤- لا تتناول اللحوم أو منتجات الألبان والدهون المشبعة، حيث إنها ترفع الكوليسترول في الدم، وتعوق الدورة الدموية، وتجنب القمح والبيرة.







## متلازمة داون Down Syndrome

متلازمة داون مرض يحدث أثناء النمو الجنيني ولا يعد وراثياً، كما يعتقد بعض الناس. وسمي بهذا الاسم حيث إن أول من وصف هذا المرض عام ١٨٦٦م، هو الطبيب الانجليزي جون لانجدون هايدون داون. وفي عام ١٩٥٩م، اكتشف الدكتور الفرنسي جيرومي لوجيون أن متلازمة داون تنتج من خلل في الصبغيات، بشكل خاص انتقال كروموسوم ٢١، زائد ولذا يسمى هذا المرض أيضاً بـ Trisomy ٢١.

لقد وجد أن معدل مرض داون الكلي هو ١ في كل ٧٠٠ ولادة. نحو نصف المصابين بمتلازمة داون ولدوا لأمهات أكبر من ٣٥ سنة.

تتصف متلازمة داون ببطء النمو الجسدي، تخلف عقلي متوسط إلى شديد، وعلامات في الوجه والجمجمة تبدو إلى حد ما مفلطحة.

كما أن العيون تكون مسجوبة وانخفاض الحاجز الأنفي، وأذان منخفضة ولسان كبير مشقوق، والكف عريضة وقصيرة، ولها شق واحد، يعرف عادة بالشق الفردي الذي يمر عبر الكف. كما أنه من الاختلالات الجسدية الأخرى: عيوب خلقية في القلب، ومشكلات في الرؤية، والعرضة لسرطان الدم الحاد. وحيث تكون النساء المصابات بهذا المرض خصبة وتحيض، فالرجال يكونون عقيمين. معامل الذكاء بالرغم من اختلاف درجة التخلف العقلي تتغير من حالة إلى أخرى، يقع بين ٥٠ - ٦٠٪ بشكل عام. أطفال متلازمة داون قادرون على تعلم المهارات اليومية، فبتعليم وتدريب خاص يستطيع العديدون من المرضى قضاء حياة سعيدة وممتعة وممتلئة بالحب. كما يستطيع مرضى داون أن يعيشوا إلى عمر طويل. وبالرغم من ذلك فإن كبار السن من مرضى داون معرضون بشدة للالتهاب الرئوي وأمراض الرئة الأخرى.

## علاج متلازمة داون،

يعالج مرض متلازمة داون بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية، وهي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الثوم Garlic:

يعد الثوم من الأدوية المثالية، والجزء المستخدم منه فصوصه، التي توجد تحت سطح الأرض، التي تحتوي على زيت طيار ويحتوي على ثلاثة مركبات مهمة هي: أليين واليبيناز واليسين، كما تحتوي على سكوردينينات ومعدن السيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يعد الثوم مضاداً حيوياً جيداً طبيعياً، يساعد الجسم في التخلص من السموم، ويقوي الجهاز الدوري. يؤخذ بمعدل فصين بعد كل وجبة أو كبسولتين بعد كل وجبة من المستحضرات المقتنة للثوم، التي تباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية.

٢- عشب البحر Kelp:

ويعرف بالفوقس الحويصلي، وعلمياً باسم focus vesiculosus، وهو طحلب أخضر ضارب إلى البني يرتفع نحو متر واحد، وله سعفات مسطحة متشعبة، تحتوي على كثير من الأكياس الهوائية.

موطن العشب سواحل شمال الأطلسي وغرب البحر الأبيض المتوسط، ويجنى على مدار العام. الجزء المستعمل العشب كاملاً. الذي يحتوي فينولات ومتعددات السكريد ومعادن وبالأخص معدن اليود. يستخدم العشب علاجاً مضاداً لغدد الدرق: نظراً لاحتوائه على اليود. يستعمل بمعدل قرص واحد في اليوم، ولكن يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل، وكذلك المرأة المرضع، ولا يؤخذ إلا بعد استشارة الأخصائي.



١- تستخدم المكملات الغذائية لتدعيم عملية الأيض لهؤلاء المصابين بمتلازمة داون. وقد بدأت بمحاولات الطبيب الأمريكي الشمالي هنري توركيل في الخمسينيات، ليوّجه العمليات الحيوية الكيميائية النادرة لهؤلاء المصابين بمرض داون. ولقد بدأ بعلاج الأطفال المصابين بالمرض بمجموعة متحدة من الفيتامينات والمعادن والهرمونات. وبالرغم من أن برنامجه حقق بعض النجاح إلا أنه تم رفض عمله من قبل علماء الاتحاد السائد آنذاك. وعلى الرغم من ذلك استمر عدد متزايد من آباء الأطفال المصابين بمتلازمة داون في استخدام برنامج طبيب توركيل الغذائي. وفي نهاية الأمر توصل الصيدلاني مالك معمل نيوتري كيم في أوتاوه بكندا كينت ماكليود على وصفة الطبيب توركيل بعد أن طلب منه بعض الآباء تقويم البرنامج. وقد انضم ماكليود مع بعض الباحثين مع الطبيب توركيل من أجل تنمية وإدخال تحسينات على المكمل الأصلي المسمى M S B Plus. وكانت النتيجة النهائية أن M S B Plus هي تركيبة مؤلفة من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة والإنزيمات، التي تمثل المواد الغذائية الرئيسة المفقودة من البنية الكيميائية الحيوية للشخص المصاب بمتلازمة داون. هذا المكمل الذي يمكن أن يصنع بناءً لاحتياج المستهلك لتلبي احتياجات الشخص الأيضية والعمرية. وقد قوبلت بنجاح ملحوظ. وقد جرب هذا المكمل الغذائي إكلينيكيًا على مرضى متلازمة داون، وكانت النتائج جيدة.

ومعلومات أكثر عن الغذاء التكميلي M S B Plus أو لتلقي معلومات عن العلاقة بين التغذية ومرض داون تستطيع الكتابة إلى:

Nutri - chem Labs, 1303 Richmond Road, Ottawa, Ontario K2 B 7 Y4, Canada; telephone 613 - 820 - 9065, 613 - 829 - 2226

٢- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ بمعدل ١٠ ملجم يوميًا، وهو يمنع تلف القلب عن طريق تحسين إمداد الخلايا بالأكسجين.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية: وهي مطلوبة لعمل مناسب للمخ والجهاز الدوري، وتؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٤- حبيبات الليسيثين: وهي تساعد عمل المخ، يؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً.

٥- فيتامين ب المركب + الكولين: تمنع وتعالج فقدان الذاكرة، وتزيد القدرة على التعلم. وتحمي من أمراض الجهاز الدوري. تستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٦- الزنك: مهم جداً لعمل جيد للمخ وجهاز مناعي سليم، يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم يومياً.

### تعليمات يجب اتباعها:

١- يجب على الوالدين أن يكونا صبورين عند إطعام طفل مصاب بمتلازمة داون.

٢- تأكد من أن الغذاء المعطى للطفل يحتوي على البروتينات والخضراوات الطازجة، وكذلك الأغذية الغنية بمعدن المغنسيوم، مثل التين واللحم والسمك والخضراوات الطازجة وجميع الأطعمة البحرية والبذور والجوز والغسل الأسود والتفاح والخميرة والشمس والأرز والذرة.

٣- قلل من تناول الأطعمة الغنية بالجلوتين، الذي توجد في القمح والشوفان والشعير والجاودار. وتجنب الأطعمة المكررة والسكر ومنتجات الألبان.

٤- ساعد طفلك في القيام بتدريبات التنفس العميق يومياً، حيث إن ذلك يساعد في إمداد الأكسجين للمخ.

٥- حاول أن تحمل وتحضن ابنك بقدر الإمكان.

٦- تحدث وتفاعل مع طفلك، وأشركه في أي شيء تقوم به بقدر الإمكان، وإذا كان لديك أطفال آخرون فشجعهم على فعل ذلك أيضاً.







## Reye's Syndrome

متلازمة ري مرض يؤثر على الأعضاء الداخلية للإنسان وبالأخص الكبد والمخ، وهو يصيب الأطفال في المقام الأول، بدءاً من سن الرابعة وحتى الرابعة عشرة تقريباً. يقول الخبراء: إن مرض متلازمة ري تحدث في الغالب نتيجة لعدوى فيروسية، مثل الجدري المائي والإنفلونزا. كما أنها عادة تصاحب فيروس إبشتاين - بار، والإنفلونزا ب، وجميع الفيروسات التي تصيب الجهاز الهضمي.

حضانة الفيروس سريعة، حيث يعاني الطفل بعد أربعة أيام إلى أسبوع من أخذ العدوى الفيروسية بحمى وقيء شديد وتشوش ذهني وبلادة. وتشمل الأعراض الأخرى تغيرات عقلية وشخصية على شكل خمول وتشوش ذهني وبلادة وضعف في الذاكرة، وأحياناً هيجاناً وعنفاً غير معتادين.

وبالإضافة إلى تلك الأعراض ربما يعاني الطفل من أعراض أخرى، مثل الضعف أو شلل في الأذرع أو الساقين، مع شعور بخفقان القلب وصعوبة الكلام وضعف وسلامة الجلد، وربما فقدان للسمع ورؤية مزدوجة. ومن المحتمل أيضاً أن يتبع ذلك تشنجات وغيبوبة وتدمير للمخ بسبب الاستسقاء الذي يحصل للمخ أو ربما الفشل الكلوي.

أسباب متلازمة ري غير معروفة، إلا أنه نتيجة للأبحاث فقد وجد أن تعاطي الأسبرين مع العدوى الفيروسية في آن واحد يؤدي إلى زيادة خطر حدوث هذا المرض الخطير بشكل مفاجئ. وهذا يفسر لماذا حذر الأطباء من صرف الأسبرين للأطفال كمخفف للألم.

يجب ملاحظة الأطفال عندما يصابون بأي عرض من الأعراض السابقة وأخذهم مباشرة إلى المستشفى وعدم إعطائهم أسبرين الأطفال بأي حال من الأحوال.

## علاج متلازمة ري:

ينقسم علاج متلازمة ري إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية، وأهمها:

١- يجب أن يدخل المريض المصاب بمتلازمة ري المستشفى والبقاء فيه، والعناية التي تتضمن إعطاء المصاب سوائل بالوريد من أجل استعادة عناصر الدم ورفع مستويات سكر الدم، كما يعطى مدرات للبول من أجل تقليل الالتهابات وللتخلص من الفضلات والسوائل الزائدة، وربما يتم إجراء جراحة لتقليل الاستسقاء في المخ الذي يسبب الضغط على المخ.

٢- يجب أن يعطى المصاب بمتلازمة ري سائلاً وريدياً من الجلوكوز وأملاح العناصر المطلوبة للدم بأسرع وقت ممكن؛ حيث وجد أنه إذا أعطي المريض هذا العلاج في أثناء الأربع والعشرين ساعة الأولى من بدء القيء، فإن ذلك دون شك يجعل فرصة الشفاء عالية، ويعد هذا العلاج آمناً جداً.

٣- يعطى المصاب بمتلازمة ري دواء يعرف باسم ترايميثوبنزاميد كلبوس من أجل السيطرة على الغثيان والقيء. ويقال: إن هناك دراسة أمريكية تتم حالياً على العلاقة المحتملة بين مرض متلازمة ري وهذا الدواء.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي ثبت جدواها في علاج أو الإقلال من الأعراض لهذا المرض هي:

١ ثمار نبات الزعرور Hawthorn fruits:



يعد نبات الزعرور من أكثر النباتات استعمالاً، فقد عملت دراسات إكلينيكية على كل من الأوراق والأزهار والثمار منفصلة على عدد من الأمراض. وقد ثبتت فاعلية مستحضرات هذه الأجزاء النباتية. وقد تحدثنا عنها في أمراض

القلب وأمراض ارتفاع الضغط وأمراض أخرى في الجزء الأول وفي هذا الجزء. وثمار الزعرور تعزز وتقوي الكبد الذي يتأثر بمرض متلازمة ري، فقد استعمل لهذا الغرض، ويوجد مستحضر مقنن يباع في مجال الأغذية الصحية، ويستعمل حسب إرشادات الطبيب للأطفال المصابين بهذا المرض.

## ٢- أشنان داود Hyssop:



أشنان داود يعرف أيضاً بالزوقا، وهونبات عشبي دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، تحمل عنقايد من الأزهار الزرقاء، يعرف النبات علمياً باسم *Hyssopus officinalis*، والجزء المستخدم من النبات الرؤوس المزهرة والزيت العطري، الذي يحتوي على تربينات، وتتضمن الماروبيين وثنائي التربين. كما تحتوي على زيت طيار، يتضمن الكافور والبينوكامفون، بيتا البانين، وتحتوي أيضاً فلافونيات وهيسوبين وحمض العفص وراتنج. تستعمل الزوقا للعديد من الأمراض، فهي علاج جيد لمشكلات الصدر والتنفس وطاردة للبلغم، وتستعمل في علاج الربو وكذلك في مشكلات الهضم، وتستخدم كذلك في مرض متلازمة ري. يوجد مستحضر مقنن منها يؤخذ تحت إرشادات الطبيب.

## ٣- الجنسج السيبيري Siberian Ginseng:

شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣ أمتار لها أوراق معنقه، تحمل كل ورقة خمس وريقات مسننة. يعرف النبات علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus*. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على الوثيروزيدات وبروبايدات الفئيل وليغنانات وكومارينات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويد وجليكانات. يستخدم الجنسج مقوياً ومنهياً، ويحمي الجهاز المناعي، ولتحسين المرونة العقلية



والكرب البدني والارهاق والضعف، ومضاد للعدوى البكتيرية أو الفيروسية. يستخدم في مرض متلازمة ري، ويؤخذ حسب إرشادات الطبيب، حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

#### ٤- اليام البري Wild Yam:



سبق الحديث عن اليام البري في الجزء الأول وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والجزء المستخدم من اليام البري هو الجذور. ويعمل مضاداً للتشنج، ومضاداً للالتهابات، وضد الروماتزم، ومدرأً للبول، ويزيد التعرق، ويستخدم كعلاج لمرض متلازمة ري. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يعطى تحت إشراف الطبيب.

#### ثالثاً: المكملات الغذائية:

أفضل المكملات الغذائية هي:

- ١- الثوم: يزيد الطاقة وقاقل للفيروسات والبكتريا، ويقوي جهاز المناعة. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المعالج.



٢- فيتامين ب المركب: ضروري لكل أجهزة الأنزيمات ولتدعيم العلاج، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب المختص.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- متلازمة ري تتفاقم بسرعة، فإذا لاحظت أن طفلك مصاب بقيء شديد متواصل يتبعه خمول أو هيجان وعدم انتباه وهذيان أو لا مبالة وضعف في الذاكرة، فخذيه لأقرب مستشفى.

٢- إذا أصيب ابنك بأعراض الإنفلونزا أو الزكام أو التهاب الأذن والجديري المائي، فخذيه مباشرة لأقرب مستشفى، للتأكد من أنه غير مصاب بمتلازمة ري.

٣- إذا تم تشخيص المرض على أنه مرض متلازمة ري، فيجب عليك اتباع نصائح الطبيب المعالج في أثناء مكوث المريض بالمستشفى.

٤- لا تعطى الأسبرين لطفل يعاني من الحمى أو الأعراض الأخرى المميزة لمرض متلازمة ري.

٥- لا تعطى لحاء الصفصاف لمرضى متلازمة ري، حيث إنه يحتوي على المادة الأساسية للأسبرين.



## متلازمة سوء الامتصاص Malabsorption syndrome

متلازمة سوء الامتصاص هي عدم أو قصور الجسم في الامتصاص المناسب للمواد الغذائية بمختلف أنواعها وبالأخص المعادن والفيتامينات. ومن المعروف أن الشخص الذي يعاني من مرض سوء الامتصاص يعاني من أمراض نقص الغذاء. وهذا المرض ناتج من تعطل وقصور في امتصاص المواد الغذائية، وتعرّض وصولها إلى مجرى الدم للاستفادة منها. وأعراض سوء الامتصاص تتجلى في حدوث الإمساك أو الإسهال بالتناوب والتعب وجفاف الجلد واضطرابات عقلية وتوتر ووهن في العضلات وتكون الغازات المزعجة، وأعراض ما قبل الطمث والبراز الدهني الذي يتميز بكثرته وشحوبه لونه، وزيادة القابلية لحدوث الكدمات، وقلة الشعر، ونقص في الوزن، واضطرابات بصرية وخصوصاً في الليل، الذي يشبه العشى الليلي، ومتاعب في البطن، وحدوث الأنيميا. وبعض الأشخاص قد تظهر عليهم السمنة بسبب ترسب الدهون في الأنسجة بدلاً من استخدام الجسم الأمثل لها، وعادة تزداد رغبة الشخص في المزيد والمزيد من الطعام، نظراً لعدم أو لسوء الامتصاص. يؤدي سوء الهضم إلى سوء الامتصاص، وذلك لأن الطعام إذا لم يتم هضمه جيداً فإن المواد الغذائية الموجودة فيه لا يمكن امتصاصها من جدران الأمعاء.

تشترك عدة أعضاء في عملية امتصاص الغذاء، مثل القناة الهضمية مع البنكرياس والكبد والحوصلة المرارية. وهناك بعض العوامل الأخرى التي قد تؤدي إلى سوء الهضم، مثل نقص مستوى الأنزيمات الهاضمة والحساسية للأطعمة والوجبات التي تحتوي كميات ناقصة من المواد الغذائية، مثل فيتامين ب المركب وأمراض البنكرياس والمرارة والكبد والقنوات المرارية، التي ينتج عنها نقص في

العصارة الصفراوية والأنزيمات الأساسية، وقصور عملية هضم الطعام تؤدي إلى حدوث اضطرابات في القناة الهضمية، حيث إن الغذاء غير المهضوم يتعرض لعملية التخمر في القناة الهضمية، مما يؤدي إلى تكون الغازات وآلام البطن.

وإذا كان هناك خلل في جدار الأمعاء الذي يتم في أثنائه عملية الامتصاص، فإن الطعام حتى لو هضم جيداً فإنه لن يمتص من جدران الأمعاء، التي قد أصيبت بالتلف نتيجة إلى إصابتها ببعض الأمراض مثل مرض الأحشاء أو داء البطن Celiac disease أو التهاب القولون، ومرض كرون Crohn's disease والتهاب الرطب Diverticulitis وتهيج القناة الهضمية، وعدم تحمل اللاكتوز والعدوى الطفيلية والقولون التقرحي وتعاطي كميات كبيرة من المشروبات الكحولية ومضادات الحموضة والمليينات، ويمكن أن يؤدي الإمساك أو الإسهال إلى تلف الأمعاء.

هناك عوامل أخرى تؤدي إلى اضطراب وظيفي في آلية امتصاص الطعام، هذه العوامل تشمل الوجبات الفقيرة في المواد الغذائية، وزيادة الطبقة المخاطية التي تغلف جدار الأمعاء، وانعدام التوازن في زمرة البكتريا المعوية مثل حالات مرض المبيضات Candidiasis، واستخدام بعض الأدوية مثل نيوميسين وهو مضاد حيوي والكوليشين لعلاج الفطريات والكويسيتراامين المخفض للكوليسترول، وبعض الأمراض كالسرطان والأيدز، ويتعرض مرضى الأيدز خاصة لمتاعب سوء الامتصاص بسبب الإسهال المزمن وفقدان الشهية للطعام ونمو الكانديدا في القولون، وانسداد الجهاز اللمفاوي يمكن أن يؤدي إلى سوء امتصاص الطعام.

ويؤدي سوء امتصاص البروتينات إلى حدوث تورم في الأنسجة نتيجة احتجاز السوائل فيها، ويؤدي نقص معدن الكالسيوم إلى الوهن العضلي ومشكلات الدورة الدموية. ويؤدي نقص الحديد إلى حدوث الأنيميا، ويؤدي نقص الكالسيوم وفيتامين د إلى هشاشة العظام وتقلصات وارتجافات عضلية مؤلمة. يؤدي نقص فيتامين ك إلى سهولة حدوث الكدمات، ويؤدي نقص فيتامين أ إلى مرض العشى الليلي.

ويعد مرض نقص الامتصاص عاملاً مساعداً للإصابة بعدد من الأمراض، مثل أمراض القلب وتخلخل العظام والسرطان، ويسبب ضعف المناعة نتيجة نقص المواد الغذائية الضرورية، فإنه يمكن الإصابة بجميع أنواع العدوى. كما أن مرض نقص الامتصاص يعد عاملاً لحدوث الشيخوخة.

ويجب على المصابين بمرض نقص الامتصاص تناول كميات كبيرة من المواد الغذائية أكثر من غيرهم؛ لتعويض وعلاج وإصلاح المشكلة ولإمداد الجسم بهذه المواد الغذائية. ويمكن إعطاء المواد الغذائية في صورة أفضل، يسهل امتصاصها عن طريق استخدام الحقن والسوائل وأقراص الاستحلاب.

### علاج متلازمة سوء الامتصاص :

ينقسم علاج متلازمة سوء الامتصاص إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأعشاب ذات أهمية كبرى في علاج متلازمة سوء الامتصاص من أهمها ما يأتي:

#### ١- البرسيم الحجازي Alfalfa:



يحتوي البرسيم الحجازي على فيتامين ك وبعض المعادن الهامة. وقد تحدثنا عن فوائد البرسيم الحجازي في مواضيع سابقة. هذا العشب يساعد كثيراً على امتصاص المواد الغذائية، ويوجد منه مستحضر يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، يؤخذ ثلاثة أقراص قبل كل وجبة.

#### ٢- جذور الطرخشقون Dandelion:

تستخدم جذور الطرخشقون على نطاق واسع مقوياً للكبد ولإفراز الصفراء. وقد تحدثنا عنه في عدة موضوعات، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً. حيث يساعد على هضم المواد الغذائية وامتصاصها.



### ٣- بذور الشمر Fennel seeds:



بذور الشمر معروفة بميزتها في عملية الهضم وطردها للغازات، وسرعة امتصاص المواد الغذائية. والشمر يستعمل كما هو، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من بذور الشمر وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم أو يمكن استخدام المستحضر المقنن الذي يوجد في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

### ٤- القراص Nettle:



سبق الحديث عن القراص في عدة أمراض، وهو من العقاقير العشبية الجيدة في علاج كثير من الأمراض، والقراص يستخدم على هيئة مُغلى يؤخذ ملعقة صغيرة من مجروش الأوراق وتغلى لمدة ٥ دقائق في ملء كوب ماء، ثم يبرد وتصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم من أجل امتصاص جيد. أو يؤخذ من المستحضر المقنن الموجود في محال الأغذية الصحية، وفي الصيدليات بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

### ٥- الأشنة الأيرلندية Irish Moss:

عشبة بحرية بنية إلى حمراء اللون، زاحفة ومتشعبة وذات كضوف مروحية، تعرف علمياً باسم *Chondrus crispus*. الجزء المستخدم النبتة كاملة، التي تحتوي على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين والأحماض الأمينية واليود والبروم. تستخدم الأشنة الأيرلندية بشكل



واسع في الصناعات الغذائية والدوائية، ويستخدم عادة في عسر الهضم والتهاب المعدة والعدوى البولية. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأشنة وتغمر في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب كل المحتويات بمعدل مرتين في اليوم. نظراً لأن الأشنة الأيرلندية ترقق الدم، فعلى المرضى الذين يتناولون مرققات الدم مثل أسبرين الأطفال أو الورفارين عدم استعمال هذا العشب.

### ثانياً: المكملات الغذائية:

١- أسيدوفيلس: تستعمل للاستخلاص وتصنيع كثير من المواد الغذائية. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً على معدة خاوية.

٢- فيتامين ب المركب (حقن): فيتامين ب المركب يعالج النقص في الغذاء ويؤخذ عن طريق الحقن بمعدل ٢ سم ٣ مرات أسبوعياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: ضروري جداً لأن البروتينات لا تتحلل إلى الأحماض الأمينية اللازمة لكل وظائف الجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية.

٤- الثوم: ضروري للهضم وتنشيط التأم القناة الهضمية. يؤخذ على هيئة شراب أو حسب إرشادات الطبيب.

٥- مركب الفيتامينات والمعادن: يؤخذ لتعويض المواد الغذائية الناقصة بسبب سوء الامتصاص، والمعادن تعد أساسية لاستهلاك البروتين والفيتامينات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، ولا يؤخذ معه خميرة البيرة.

٦- الأنزيمات المحللة للبروتينات: تقوم بهضم البروتينات وتكسير السكريات والدهون. تستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المكمل. تؤخذ ٣٦- مرات يومياً مع الوجبات أو بينها.

## تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تناول كميات كبيرة من الفواكه الطازجة، عدا الموالح مثل البرتقال واليوسفي وخلافهما.
- ٢- تناول باستمرار الأناناس الطازج والبابايا، وامضغ من ٤ إلى ٦ حبات من بذور نبات البابايا بعد الطعام.
- ٣- تناول السمك الأبيض المشوي أو المطبوخ بالبخار بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً.
- ٤- اشرب كمية وفيرة من الماء يومياً ما بين ٦ إلى ٨ أكواب.
- ٥- تجنب منتجات الكافئين، حيث إنها تقلل من امتصاص الحديد.
- ٦- ابتعد عن اللحوم، فاللحوم صعبة الهضم، وتزيد من تكوين الأحماض.
- ٧- لا تتناول منتجات القمح إلا بعد أن تتماثل للشفاء.
- ٨- تجنب استخدام الزيوت المعدنية أو الملينات الأخرى، وخصوصاً إذا كنت تستخدمها لمدة طويلة، لأنه قد يحدث تلفاً في القولون.



## متلازمة قناة الرسغ Carpal Tunnel Syndrom

متلازمة قناة الرسغ، هو مصطلح يستعمل لوصف مجموعة من الأعراض، التي تحدث عندما يحدث ضغط على العصب الأوسط والرسغ. ومن المعروف أن العصب الأوسط يتحكم في حركة عضلات الإبهام. وهو مسؤول عن الإحساس في الإبهام وباطن اليد وأول ثلاث أصابع في اليد. أما قناة الرسغ فهي فتحة صغيرة جداً تحت سطح الرسغ، والتي يمر العصب الأوسط من خلالها. والعصب الأوسط معرض دائماً للانضغاط أو الجرح من عدة مصادر مختلفة، مثل تجمع المياه أو الضغط من نتوءات عظمية أو التهاب المفاصل أو التهاب الأوتار أو التورم نتيجة الحمل.

ومتلازمة قناة الرسغ لم تعرف على نطاق واسع إلا في ثمانينيات القرن الماضي. بالرغم من أن متلازمة قناة الرسغ تصيب كلا الجنسين، إلا أن النساء بين عمر التاسعة والعشرين والثانية والستين أكثر قطاعات المجتمع إصابة أو عرضة لهذا المرض.

### أسباب المرض :

- ١- حركة الرسغ المستمرة التي ربطت بالاستخدام المستمر للأصابع.
- ٢- الذبذبات المستمرة القوية، التي تهز اليد لمدة طويلة، مثل المطرقة الآلية أو المنشار الآلي.
- ٣- توقف الطمث ومرض رينود والحمل ونقص عمل الغدة الدرقية ومرض البول السكري.



## أعراض المرض:

١- تتميل إلى ألم مبرح مصحوب بضمور عميق لعضلات الإبهام. في معظم الأحيان يحس بها الشخص كحرقان وتتميل في الإبهام والأصابع الثلاث. والخنصر لا يصاب لأنه يستمد المد العصبي من خارج قناة الرسغ. والتنميل يشعر به المريض كوخز الدبابيس والإبر مصحوباً بنوم الطرف ثم يصاحبه ضعف تدريجي في الإبهام. في البداية تكون الأعراض متقطعة الحدوث، ولكن مع تدهور الرسغ قد تصيب يداً واحدة أو الاثنتين معاً.

٢- تسود الأعراض عادة في المساء أو مع بداية النهار عندما تكون الدورة الدموية أبطأ، والألم قد ينتشر إلى الذراع، وفي الحالات الشديدة إلى الكتف.

٣- حبس العصب الزندي تحت المرفق، يحدث أعراضاً مشابهة تماماً لأعراض متلازمة قناة الرسغ. هذه الحالة قد تكون شديدة الإيلام والإعاقة.

## علاج متلازمة قناة الرسغ:

يوجد عدد من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية المستخدمة في علاج متلازمة قناة الرسغ وأهمها ما يأتي:

١- نبات الأشيليا أو الألف ورقة Yarrow:



وتعرف بالأخيلية ذات الألف ورقة، تحتوي على زيت طيار ولاكتونات تربينية وفلافونيدات وقلويدات وكومارينات وحمض السلسليك والتنيك، تستخدم على نطاق واسع مضادة للتشنج، وتخفف الضغط، ومدرّة معتدلة، ومضادة جيدة للالتهابات، تنظم عمل الدورة. تستعمل

بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأزهار على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba: تستخدم الجنكة للدورة الدموية، ويوجد عدة مستحضرات من الجنكة لتنشيط الدورة الدموية والذاكرة، وتمنع التشنجات العضلية والالتهابات. تؤخذ بمعدل قرص في الصباح وآخر في المساء.

٣- اليوكا Yucca:

وهو علاج مفيد للروماتزم والمفاصل ومضاد للالتهابات المختلفة. كما يعالج التهابات البروستاتا. يوجد مستحضر مقن منه يستعمل بتناول كبسولتين مرتين في اليوم.



٤- الآس البري Butcher's Broom:

الجزء المستخدم من نبات الآس البري هي جميع أجزاء النبات. يحتوي على جلوكوزيدات صابونية. يستخدم مسكناً للآلام، ويخلص الجسم من زيادة السوائل وتورم الساقين والقدمين والشعيرات الدموية. يوجد مستحضر مقن منه تحت مسمى Butcher's Broom، يؤخذ كبسولة صباحاً وكبسولة عند النوم.



## ٥- جذر الخطمي Marshmallow:

يوجد مستحضر مقنن منه تحت مسمى Marshmallow، يستعمل مضاداً جيداً للالتهابات والحكة، يستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

## ٦- عشبة القديسين St. John's wort:



وهي تنبه الدورة الدموية، وتساعد في استعادة إيصال النبضات العصبية الطرفية ومضادة للتوتر ومهدئة للأعصاب والعضلات. تؤخذ بمعدل ملء ملعقة صغيرة من الأزهار، توضع في ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم، وهذه العشبة توجد في بعض محلات العطارة. يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولتان إلى ثلاث كبسولات يومياً.

## ٧- الدرقه Skullcap:

نبته معمرة الجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، وتحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض العفص. تستخدم مقوية للأعصاب، ومضادة للتشنج، وتهدئ الكرب والقلق. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

## أما المكملات الغذائية فهي:

١- مساعد الأنزيم Qio: وهو يقوم بإمداد الأنسجة بالأكسجين. يؤخذ بمعدل ٣٠ - ٩٠ مجم يومياً.

٢- حبيبات الليسيثين: يمد العصب بالكولين ولانويوسيتول لعمل العصب، وهو مذيّب جيد للدهون. يؤخذ بمعدل ملء ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام.

٣- مستخلص بذور العنب: وهو مضاد للأكسدة ومفيد للأعصاب، ويوجد منه مستحضر مقنن، يؤخذ حسب التعليمات أو يستخدم عوضاً عنه ملء ملعقة

صغيرة من بذور العنب الأسود تمضغ جيداً ويشرب بعدها قليل من الماء بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- المنجنيز: يساعد في حالات مشكلات الأعصاب، يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

### تعليمات هامة:

١- ابتعد عن الأغذية التي تحتوي أو تؤدي إلى حمض الأوكالسيك، مثل البنجر وأوراقه. والسمك والبيض والبقدونس والراوند والسبانخ والحماض والشمندر والهيلون.

٢- تناول نصف أناناسه طازجة يومياً لمدة أسبوعين.

٣- تجنب كل الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم، وكذلك ملح الطعام.

٤- قلل من وزنك، واحتفظ بوزن مثالي، حيث إن الوزن الزائد يزيد الضغط على عظام الرسغ.

٥- أجعل مكان عملك دائماً دافئاً وجافاً، حيث إن الظروف الباردة أو الرطبة تزيد من سوء الحالة.

٦- تجنب المكملات التي تحتوي على الحديد، حيث يشبه في أنه يزيد سوء الألم والتورم.

٧- خذ راحة من العمل اليدوي لبضع دقائق كل ساعة.

٨- عندما تمسك بشيء ما استخدم كل يديك وكل أصابعك.





## متلازمة كوشنج cushing's syndrom

متلازمة كوشنج هو اضطراب نادر يتسبب عن فرط نشاط القشرة الكظرية. والمصابون بهذا المرض يكون لهم مظهر مميز: فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمنة في منطقتي البطن والأرداف، ولكن أطرافهم تكون نحيفة، كما أن وجوههم تكون مستديرة، وهو ما يسمى وجه القمر (Moon face)، وأيضاً يكون الضعف العضلي وضمور العضلات من الأعراض المميزة لهذا المرض. وقد تظهر علامات مستديرة وحمراء تشبه حب الشباب على الوجه، وقد يبدو الجفنان متورمين. ومن الشائع أن يزيد نمو الشعر في الجسم، وقد يظهر شوارب ولحي للنساء، مما يضطرهن لاستعمال أدوات الحلاقة لحلق هذا الشعر. إن المصابين بمرض كوشنج يكونون بصفة عامة أكثر عرضة للمرض، ويكون شفاؤهم من الأمراض أكثر صعوبة وبطئاً، وتظهر على الجلد في مرضى كوشنج كدمات وعلامات ناتجة عن تمدد وترقق الجلد. كما يمكن أن تحدث الحالة المسماة فشل القشرة الكظرية بسبب مرض الغدة النخامية، أو مرض الدرن، كما يمكن أن يسهم الكحول والتدخين والمخدرات والعادات الغذائية السيئة في الإصابة بالفشل الكظري.

### علاج متلازمة كوشنج:

يوجد بعض الأدوية العشبية التي من شأنها تخفيف فرط الغدة الكظرية، ومن أهمها ما يأتي:

١- حشيشة الليمون lemon grass:

سبق الحديث عن هذا النبات في عدة مواضيع في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب، وكذلك في هذا الجزء. يؤخذ ملء ملعقة طعام من مجروش هذه



العشبة وتضاف إلى ماء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء .

٢- الحرشف البري Milk Thistle:

سبق الحديث عن الحرشف البري بالتفصيل في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب . يوجد منه مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية . يؤخذ كبسولة واحدة ٣ مرات يومياً .

أما المكملات الغذائية فتستخدم المكملات الآتية:

١- فيتامين ج: وهو مهم جداً لأداء وظائف الغدة الكظرية، يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على الوجبات الثلاث .

٢- ل- تيروسين: يخفف من وطأة التوتر على تلك الغدد، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية ويؤخذ مع الماء وليس مع الحليب.



## متلازمة ما قبل الحيض Premenstrual Syndrom

متلازمة ما قبل الحيض، أو ما يعرف بتوتر ما قبل الحيض عند كثير من السيدات، تبدأ هذه المتلازمة من أسبوع واحد إلى أسبوعين قبل بداية الحيض. هناك أعراض تشمل ظهور حب الشباب، وألم في الظهر، وكبر حجم الثديين، واكتئاباً، وتقلصات في العضلات، وشراهة للطعام، وازهاقاً، وصداعاً، وربما نوبات إغماء، وآلاماً بالمفاصل، وعصبية زائدة، واحتجاز السوائل في الجسم، وتغيرات في الشخصية، وطفحاً جلدياً، ونزعات من الغضب والعنف، وحتى التفكير في الانتحار.

هناك إحصائيات تقول: إن أكثر من ٧٠ - ٧٥٪ من جميع النساء يتعرضن لبعض أعراض ما قبل الحيض بين وقت وآخر، وأن نحو ٥٪ من النساء يعانين من أعراض حادة لدرجة تعجزهن، بينما يشتكى نحو ٣٠ - ٤٠٪ من أعراض خطيرة تؤثر على حياتهن اليومية.

إن متلازمة ما قبل الحيض يعد مرضاً عضوياً، بينما يظل لسنوات كثيرة يعتقد أنه مشكلة نفسية بحتة؛ ولدرجة أن بعض النساء تعتقد أن مرضها هو اضطراب عقلي. وأحد أسباب هذا المرض وهو السبب الأساسي هو عدم التوازن الهرموني؛ أي ارتفاع مستوى الأستروجين وانخفاض مستوى البروجيستيرون، وهذا التذبذب الحاصل في الهرمونات يؤدي إلى احتجاز الماء في الجسم، فيؤثر على الدورة الدموية، ومن ثم يقلل كمية الأكسجين الواصل للرحم والمبيضين والمخ. وثبت أن تناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان قد يتسبب في حدوث هذا الاضطراب الهرموني. كما أن عدم ثبات مستوى السكر وتذبذبه في الدم قد يشكل كذلك عاملاً مهماً هو الآخر.

كما أن الطعام له دور في متلازمة ما قبل الحيض، حيث إن بعض الأطعمة تسبب حساسية وتغيرات في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات بالذات، وكذلك هبوط مستوى السكر في الدم، وسوء الامتصاص الغذائي يعد عاملاً مهماً في حدوث هذا المرض. كما أن هناك أسباباً أخرى لها دور كبير في هذا المرض، وهي نقص الفيتامينات والمعادن والاكْتئاب الطعمانيكي، ومستوى مادة البيتا الأندورفين التي يفرزها المخ.

### علاج متلازمة ما قبل الحيض :

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة:

تعالج متلازمة ما قبل الحيض باستعمال أقراص الحمل، وخاصة للسيدات اللاتي يعانين من التوترات قبل الحيض، وبالأخص إذا كن يرغبن في تنظيم النسل.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي تستخدم لمتلازمة ما قبل الحيض:

١- اليام البري Wild Yam:



اليام البري أو الأنيام البري: نبات متسلق معمر، يصل ارتفاعه إلى ٦ أمتار، له أوراق قلبية الشكل، يعرف علمياً باسم *Dioscorea vilosa*. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على صابونينات ستيرويدية (الديوسين) وفيتوستيرولات (بيتا ستيوستيرول) وقلويدات ونشاء.

يستخدم جذور الأنيام البري على نطاق واسع، فهو المصدر النباتي للديوسجين، وهو مادة شبيهة بالأستيرويد الذي كان أول نقطة في صنع أول حبة مانعة للحمل. يستخدم مضاداً للتشنج والتقلصات والالتهابات، ومضاداً جيداً للروماتزم، ويزيد التعرق ومدراً للبول. كما يستخدم لدورات الحيض المؤلمة والألم المبيضي والولادة، وكذلك تقلبات المزاج والاكْتئاب والتهيج والأرق، وهذه الأعراض هي أعراض متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر مقنن يستخدم كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



## ٢- حشيشة الملاك Angelica:



عشبة معمرة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis*. الجزء المستخدم من النبات الجذمور، الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار (فتاليد البوتيليدين، ليفوستيليد، وترينينات أحادية نصفية، كارفاكرول). يحتوي على فيتامين ب١٢ وبيتاسيتوستيرول، يستخدم النبات للحالات التي تعاني

منها السيدات، تساعد في تنظيم الحيض، وتقوي الدم، ومضادة للتقلص. وقد تقضي على تلك التقلصات تماماً. يوجد مستحضر مقنن من هذه العشبة تتوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

## ٣- توت العليق الأحمر Raspbrry:



شجرة ذات أغصان هوائية زاحفة يصل ارتفاعها إلى ثلاثة أمتار. تحمل السيقان عناقيد من العنبات الحمراء. شديد الحلاوة عند النضج. يعرف النبات علمياً باسم *Rubus idaeus*. الجزء المستخدم هو الأوراق والثمار العنبية ذات اللون الأحمر.

تحتوي الأوراق بوليبيبتيدات وفلافونيدات ومواد عفصية. أما الثمار فتحوي على بكتين وسكاكر وأحماض وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. تستخدم مادة مضادة للتقلصات، وتمنع القئ عند النساء الحوامل، وتحث على الحيض، وتؤخذ أيضاً قبل الولادة لتسهيل الوضع. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

#### ٤- حصى البان Rosemary:



ويعرف أيضاً باسم إكليل الجبل، وهي عشبة معروفة، وتحظى بتقدير كبير. تعرف علمياً باسم *Rosmarinus officinalis*، الجزء المستعمل من النبات هي الأوراق، التي تحتوي على زيت طيار، يحتوي على البورنيول والكافين والكافور والسينيول. تحتوي الأوراق أيضاً على فلافونيات (أبيجنيين، وديوسمين). وعلى حموض العفص وكذلك التربينات الثنائية (بيكروسالفين)، كما تحتوي على روزميريسين، تستخدم مقوية ومنبهة

وقابضة ومضادة للالتهابات وطاردة للغازات، وكذلك لمشكلات الطمث عند السيدات والتقلصات التي تحدث في متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر من هذه العشبة يباع في محال الأغذية الصحية. تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

#### ٥- شبشول الذرة Cornsilk:



شبشول الذرة الصفراء، هو الشعر الذي يغلف عذق الذرة، وهو ذو لون ذهبي إلى بني، يعرف الذرة الصفراء بالاسم العلمي *Zea mays*. يحتوي شبشول الذرة على فلافونيات (مايسين) وقلويدات والأنتوبين وصابونينات وزيت طيار وهلام وفيتامينات ج، ك ومعدن البوتاسيوم. يستخدم شبشول الذرة مطهراً بولياً، ومدراً

للبول، وينبه إفراز الصفراء، ويخفض ضغط الدم. كما يفيد ضد التبول المتكرر وسلس البول الناتج عن تهيج المثانة وجدار الإحليل وتوسع البول. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم، أو يؤخذ ملء ملعقة طعام من شعر الذرة (شبشول) ويضاف إلى ملء كوب ماء ويوضع على النار، ويترك يغلي على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

## ٦- فلفل كافا Kava Kava:



نبات دائم الخضرة يتسلق إلى ارتفاع ٦ أمتار، له ساق لحمي وأوراق قلبية الشكل، جميلة المنظر، يعرف علمياً باسم Piper methysticum. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على مواد راتنجية بما في ذلك الكاوالين وقلويدات البيريدين، وأهمها بيرميثيستين.

يستخدم الجذر مقوياً ويخفض التوتر ومطهراً بولياً ومسكناً ويجلب النوم. تستخدم الجذور ضد التشنج ومضادة للقلق، كما يستخدم في علاج متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم.

## ٧- الناردين المخزني Valerian:

نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر. أوراقه ريشية وأزهاره قرنفلية، يعرف علمياً باسم Valeriano officinalis. الجزء المستخدم من النبات



الجذور، التي تحتوي على زيت طيار بما في ذلك اسيتات البورنيل وبيتاكارفيلين. كما تحتوي على ايريدويدات (فاليبوترياتات) ويحتوي على قلويدات، يستخدم الناردين على نطاق واسع، وهو يساعد في تفريج الكرب، ويخفض التوتر العصبي والقلق، ويحث على النوم، ويفرج تشنج العضلات، ويخفض ضغط الدم. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً قبل النوم.



- ١- زيت بذر الكشمش الأسود: يمد الجسم بحمض جاما- لينولينيك، وهو حمض دهني مهم في تخفيف الأعراض، ويساعد في الأداء الوظيفي للغدد. يؤخذ كما هو مدون على عبوة المستحضر.
- ٢- فيتامين هـ: وهو مفيد لأعراض ما قبل الحيض، يقلل من التلف الذي تحدثه الشقوق الحرة. كما يساعد على تخفيف التوتر العصبي والتهيج والاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.
- ٣- فيتامين أ: يرتبط نقصه بمتلازمة ما قبل الحيض، يؤخذ بمقدار ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٤- فيتامين د: لازم لاستخدام الجسم للكالسيوم والمغنسيوم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- ابتعدي عن اللحوم الحمراء والملح والأطعمة المملحة أو السريعة أو على الأقل تجنبها لمدة أسبوع قبل العادة الشهرية. تناولي منتجات الألبان بكمية قليلة، حيث إنها تثبط امتصاص المغنسيوم، وتزيد من معدل إخراجها في البول.
- ٢- ابتعدي عن الشاي والقهوة والشوكولاتة والكولا والمثمة، حيث إنها تحتوي على الكافئين الذي يرتبط بالألم الذي يحدث في الثدي عند ملامسته. لا تتناولي السكر في أي صورة، خصوصاً في الأسبوع القادم لحدوث الأعراض المتوقعة.
- ٣- حافظي على التمارين الرياضية بانتظام والمشي حتى لو كان كيلو واحداً يومياً.
- ٤- اشربي ربع جالون من الماء المقطر يومياً على أن تبدئي بتناوله قبل الدورة بأسبوع، وتستمري لأسبوع آخر بعد انتهاء الدورة.
- ٥- تناولي كميات كبيرة من الفواكه الطازجة والخضراوات والبقول وخبز الحبوب والبازلاء والفاصوليا والعدس والمكسرات النيئة والدجاج المشوي والسّمك.



## مرض الإشعاع Radiation Sickness

يحدث هذا المرض عندما يتعرض الشخص للمواد المشعة. هذه المواد عبارة عن ذرات غير ثابتة، تعطي طاقة نتيجة للتحلل التلقائي لأنويتها. وإذا كانت الطاقة المنبعثة من العناصر المشعة قوية لدرجة أن تزيح الإلكترونات من الذرات أو الجزيئات الأخرى في طريقها؛ عندها يمكنها قتل الأنسجة الحية. يعرف هذا النوع من الإشعاع بالإشعاع الأيوني. حتى لو تعرضت خلية واحدة للإشعاع، فإنه يمكنه أن يتلف أو يغير من تركيب تلك الخلية، وهذا يمكن أن يؤدي إلى السرطان. وعندما يتلف الحمض النووي DNA للخلية، فإن هذا يؤدي إلى طفرات جينية تنتقل إلى الأبناء.

يعتمد نوع ومدى انتشار التلف الحادث نتيجة التعرض للإشعاع على الجرعة الكلية للإشعاع المستقبل، وطول الوقت الذي تم أثناء التعرض للإشعاع ومكان وحجم الجزء المصاب من الجسد. ويزداد حجم التلف بزيادة درجة التعرض للإشعاع، .

والجرعة العالية من الإشعاع قد تكون مدمرة لو تم استقبالها من الفضاء مباشرة لبضع دقائق. وتكون أقل ضرراً لو تراكمت على مدار أسابيع أو شهور. وبالمثل فإن الإشعاع قد يكون محتملاً لو كان تأثيره فقط على نسبة صغيرة من أنسجة الجسم، أو إذا لم تتأثر الأعضاء الحيوية. بعض الأنسجة تكون معرضة للإشعاع أكثر من غيرها، فالخلايا التي يتم إحلالها بسرعة تكون أكثر حساسية من الخلايا التي يتم إحلالها على مدى مدة طويلة.

إن العناصر المشعة تكون عادة مشابهة في التركيب لنظائرها غير المشعة، ويكون الاختلاف فقط في عدد النوترونات التي تحتوي عليها النواة. وهذا الشيء يفسر لماذا تكون التغذية مهمة في منع أو تثبيط التلف الحادث نتيجة التعرض للعناصر

المشعة. وإذا لم يتناول الشخص كميات كافية من البوتاسيوم والكالسيوم والمعادن الأخرى في غذائه، فإن جسمه سيقوم بامتصاص سترونشيوم - ٩٠ (Strontium - ٩٠) المشع أو العناصر الأخرى، التي تشبه الكالسيوم في التركيب في حالة وجودها. وبالمثل إذا حصل الشخص على كمية كافية من البوتاسيوم في غذائه، فإن جسمه سوف لا يحتفظ بأي سيزيوم - ١٣٧ مشع يتعرض له. حيث إن هذا العنصر يشبه البوتاسيوم. وإذا كانت الخلايا قادرة على الحصول على كل المواد الغذائية التي تحتاجها من الطعام، فإنه يقل احتمال امتصاصها للعناصر المشعة، التي يزيد احتمال طردها من الجسم. وتأثير التعرض للإشعاع قد يكون حاداً نتيجة التعرض لجرعة وحيدة قوية أو قد يكون مزمنياً. والتعرض الحاد للإشعاع قد يكون خطيراً جداً، ويسبب الشعور بالخمول والغثيان والقيء والهزال وفقدان التناسق، مما يؤدي إلى حدوث التشنجات والجفاف والصدمات، وقد يؤدي حتى إلى الموت. ولكن لحسن الحظ إن كمية ونوع التعرض الذي يسبب هذه الأعراض الخطيرة نادر الحدوث. والأكثر حدوثاً هو التعرض المزمن أو التعرض لجرعات أقل من الإشعاع. وتشمل أعراض هذا النوع ظهور المياه البيضاء في العين وحدوث دوخة وإجهاد وصداع وغثيان. ومن أكثر المصادر شيوعاً للتعرض للإشعاع جرعات قليلة هو التعرض لأشعة إكس المستخدمة في مجالات الطب، وكذلك الإجراءات التشخيصية والعلاجية، التي تستعمل المواد المشعة. المصادر الأخرى للتعرض للإشعاع تشمل الراديون أو اليورانيوم الموجودة في التربة أو مواد البناء ودخان التبغ وبعض الأجهزة مثل الهواتف المحمولة والحسابات الآلية بشاشات الفيديو والألعاب الإلكترونية وأفران الميكروويف، وأجهزة الراديو وأطباق الأقمار الصناعية، وأجهزة اكتشاف الدخان. وبعض العاملين في مصانع معينة: مثل مصانع توليد الطاقة النووية وإنتاج العناصر المشعة للأغراض الطبية أو الصناعية يتعرضون بصورة أكثر من الآخرين لجرعات خطيرة من الإشعاع.

والعلاج الإشعاعي لأمراض السرطان يتم فيه إعطاء جرعات مرتفعة من الإشعاع وخصوصاً للخلايا السرطانية. وفكرة هذا العلاج تعتمد على أن الإشعاع يقتل الخلايا السرطانية، بينما الأنسجة السليمة التي لا يوجد لها الإشعاع تتأثر بصورة خفيفة، وليس من العجب أن تكون الآثار الجانبية لهذا النوع من العلاج حدوث مرض الأشعاع مع ظهور الأعراض التقليدية المعروفة، مثل الغثيان والقيء والصداع والضعف وفقد الشهية وسقوط الشعر.

## هل التعرض لأشعة إكس مضر بصحة الإنسان؟

يكثُر اليوم فحص الأسنان بأشعة إكس لتحديد مواقع التجاويف. كما يستعمل الأطباء أشعة إكس لتحديد كسور العظام ومتابعة سلامة الجهاز الدوري والتنفس، وكذلك لتحديد مكان الأورام وأماكن الاختلال الوظيفي، وكذلك تطلب النساء دوماً تصوير منتظم للثدي لتحديد الحالات المبكرة من سرطان الثدي. وبالرغم من الاستعمال الواسع لأشعة إكس، فإن الأطباء وأطباء الأسنان والمعالجين بتقويم العظام والعاملين بالمستشفيات يتجاهلون المخاطر والتأثيرات البعيدة للإشعاع حتى في كمية صغيرة، ومن بين المخاطر التي تحدث نتيجة التعرض لكمية صغيرة من الإشعاع من أشعة إكس حدوث العقم، وتلف الخلايا والسرطان. والنساء اللاتي يتعرضن لأشعة إكس أثناء الحمل يعانين من خطر حدوث الإجهاض أو ولادة أطفال بعيوب خلقية.

ويمكن تحديد مستوى الإشعاع من أشعة إكس بقياسه بوحدات تسمى Roentgen. وقد سجلت الأكاديمية الدولية للعلوم أن التعرض المفرد أو المتراكم لـ ١٠ ملي رونتجين من إشعاع إكس يزيد مخاطر حدوث السرطان، وهذه هي نفس الكمية من الإشعاع التي يتعرض لها الصدر أثناء إجراء الإشعاعات عليه في حالات السل الرئوي. وتصوير الثدي يتطلب جرعات أقل من ذلك، ومع ذلك فهناك دلائل متزايدة تشير إلى أنه لا يوجد مستوى مأمون للإشعاع. والتعرض للإشعاع لمدة طويلة يمكن أيضاً أن يدمر جهاز المناعة في الجسم.

## الوقاية من مرض الإشعاع:

هناك عشب هو الوحيد الذي يمكن استخدامه من الأعشاب، وهو المزر ثلاثي الأسنان، الذي يعرف أيضاً بالدغل Chaparral، وعلمياً باسم Larrea tridentate. وهو نبات عشبي شوكي يصل ارتفاعه إلى نحو مترين، له أوراق صغيرة دقيقة التقسيم. الموطن الأصلي لهذا النبات صحاري جنوبي غرب الولايات المتحدة الأمريكية وكذلك المكسيك. الجزء المستعمل من النبات هي الأجزاء الهوائية التي تحتوي على مواد راتنجية وحمض النوردي هيدروغواباريتيك. يستعمل النبات على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية لعلاج مرض الزهري والروماتزم والعدوى البولية وبعض

أنواع السرطان، وبالأخص سرطان الدم. ويستخدم دهاناً للجروح والقروح والأمراض الجلدية بشكل عام والأكزيما وحب الشباب. وله تأثير جيد على الوقاية من التأثير الضار للإشعاع. ويجب عدم استخدامه بانتظام لأكثر من أسبوع، حيث إن الاستخدام الطويل لهذا العشب ربما يسبب ضرراً للكبد.

أما فيما يتعلق بالمكملات الغذائية، التي تقي من التأثير الضار للإشعاع، فهناك عدة مكملات إلا أن هناك مكملات مهمة هي:

١- مساعدة الأنزيم Qio: هذا الإنزيم له دور كبير في حماية الجسم من الإشعاع الضار. يؤخذ ١٠٠ مجم يومياً.

٢- جلوتاثيوم + ل-سيستين: تخلص الجسم من المواد الضارة، وتحميه من التأثير الضار للإشعاع. يؤخذ ٥٠٠ مجم من كل من هذين الحمضين الأميين على معدة خاوية؛ تؤخذ عادة مع الماء أو العصير وليس مع الحليب، كما يؤخذ معهما ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، و ١٠٠ مجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

٣- حمض البانتوثنيك (فيتامين ب٥): يقوم بحماية الجسم ضد التأثيرات الضارة للإشعاع. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ مجم قبل وبعد التعرض لأشعة إكس، ثم ٥٠ مجم يومياً بعد ذلك.

٤- حبيبات الليسيثين: يقوم على حماية أنسجة الخلايا من الإشعاع. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم مع الطعام، ويمكن استعمال كبسولات الليسيثين في حالة عدم توفر حبيبات الليسيثين، وذلك بمعدل ١٢٠٠ مجم ٣ مرات في اليوم.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- تجنب أشعة إكس إلا إذا كانت ضرورية للغاية.

٢- تناول ثمار الأفوكاتو والليمون وزيت العصفور وزيت الزيتون.



٣- اشرب كميات وفيرة من الماء المقطر بالبخار.

٤- أكثر من طعام التفاح، وبالأخص النوع الأحمر، حيث إنه غني بالبيكتين، الذي يتحد من الجسيمات المشعة.

٥- تناول الحنطة السوداء ( الحنطة السوداء ليست القمح كما يعتقد بعض الناس، فهي تختلف تماماً وليس لها علاقة بالقمح، وتعرف بـ Buckwheat )، حيث تحتوي على الروتين، وهو من البيوفلافونيدات التي تحمي ضد الإشعاع.



## مرض الهوس الاكتئابي Manic-Depressive Disorder

يعرف مرض الهوس الاكتئابي طبيياً بالاضطراب المزاجي ثنائي القطب، وهو يختلف عن الاكتئاب التقليدي تماماً، فهو يظهر في بدايته على شكل اكتئاب، ثم تظهر بعد ذلك نوبات متبادلة من الاكتئاب والهوس. ومن يعاني من الهوس الاكتئابي الشديد يتقلب بين الإحساس المتوهم بالعظمة والاستعلاء يخالف الواقع إلى الشعور الغامر باليأس والشقاء إلى الرغبة في الانتحار.

بعض الأعراض المصاحبة للمرض تشمل التغيرات في أسلوب النوم والانعزال عن المجتمع والتشاؤم المفرط والفقد المفاجئ للاهتمام بالأعمال التي قد بدأها بحماس والفشل في إنهاؤها، والقلق المزمن، وثورات غضب مفاجئة عندما يعارضه آخرون، وفقدان الضبط والربط وتغيرات السلوك الجنسي تتراوح بين فقد الدافع الجنسي إلى الإفراط الجنسي. يختلف كل من الهوس والاكتئاب في الخطورة وفي طول الدورات من الاكتئاب للهوس والعكس، التي يمكن أن تحدث لمدة بضعة أيام أو بضعة أشهر. وفي بعض الحالات قد تستمر لسنوات. ومرحلة الاكتئاب تتميز بفقد الاحترام للذات والشعور باليأس والمشاعر السلبية وخيبة الأمل والأسى والخوف أو الإثم أو العجز، وكثيراً ما يبكي ويفقد اهتمامه بالعمل والحياة الاجتماعية وفقدان الشهية أو أعراض جسدية أخرى، ويحاول إلحاق الأذى بنفسه. وتبدأ مدد الهوس غالباً فجأة دون تحذير، ويتعرض البعض للهوس المعتدل، وفيه تحدث نوبات تهيج وإثارة لا تعني بالضرورة وجود محرض عقلي، ولكن مجرد حماس زائد وطاقة نشطة، وقد يتعرض آخرون للهوس العقلي الكامل، الذي تظهر عليهم فيه بوضوح فرط الطاقة والنشاط المستمر، ومن السهل جداً أن يصابوا بالذهول، وقد لا يرغبون في النوم أو الراحة ليوم

كامل أو ربما أكثر. وتتسارع لديهم الأنشطة العقلية بصورة حادة، وكثيراً ما يحدث الإحساس المتوهم بالعظمة أو الاضطهاد أو الاستعلاء. ومعظم مرضى هذه الحالة قد يغمرهم شعور بالفرح أو السرور دون سبب، والبعض الآخر قد يصبح سريع الغضب، ويميل للعدوانية بشكل مفرط، وقد يعاني بعضهم من الهلاوس، وبالرغم من كل ذلك فإن مريض الهوس الكامل يعتقد عامة أنه في قمة فاعليته في الحياة.

وسبب مرض الهوس الاكتئابي ليس معروفاً تماماً، ولكن هناك عدة نظريات تفسر ظهوره، فقد يحدث نتيجة الضغوط الشديدة أو تلعب الوراثة دوراً كبيراً في بعض الحالات، أو فقد الوالدين أو أحدهما، أو الصدمات المبكرة في الطفولة تلعب دوراً هاماً. كما أن هناك أدلة تشير إلى أن مستوى الصوديوم داخل الخلايا يزيد أثناء التآرجح في المزاج، الذي يحدث مع مرض الهوس الاكتئابي وبعد الشفاء يعود الصوديوم إلى مستواه الحقيقي. وطبقاً لنظرية أخرى فإن اضطراب كيمياء الدماغ تحدث أثناء الاكتئاب، لأن خلايا المخ متصلة ببعضها، فتطلق مواد كيميائية تسمى الرسائل العصبية.

### علاج مرض الهوس الاكتئابي:

ينقسم علاج مرض الهوس الاكتئابي إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- شجرة القديسين St. Johns Wort:

سبق الحديث عنها في عدد من الأمراض في هذه الموسوعة، وشجرة القديسين تستخدم على نطاق واسع لعلاج الاكتئاب، ومرض الهوس الاكتئابي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش أوراق وأزهار النبات، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد كبسولات مقننة متوفرة في مخازن الأغذية التكميلية. يؤخذ بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن الجنكة في عدد من الأمراض السابقة (انظر الجزء الأول). والجنكة من النباتات الشائعة على مستوى العالم، وهي تحسن أداء الدورة الدموية

في المخ. يوجد مستحضر مقنن منها متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة في الصباح وكبسولة أخرى في المساء.

### ٣- الزنجبيل Ginger:

سبق الحديث عن الزنجبيل بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٢٣٣. والزنجبيل من النباتات العالمية الشائعة الاستعمال. يستعمل ضد مرض الهوس الاكتئابي بمعدل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذمور تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين يومياً. أو يستخدم المستحضر المقنن من الزنجبيل المتوفر في مخازن الأغذية الصحية بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

### ثانياً: المكملات الغذائية: تستعمل المكملات الغذائية الآتية:

١- ل - تيروسين: هذا الحمض الأميني في علاج الاكتئاب، يمنع التآرجح في المزاج. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على نشرة المستحضر.

٢- تورين: نقصه يؤدي إلى زيادة النشاط والقلق وقصور وظائف المخ. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ٣ مرات يومياً على معدة خاوية.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تمد الجسم بالبروتينات اللازمة للوظائف الطبيعية للمخ ولقاومة الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- الليثيوم: هذا المعدن يحتاجه الجسم بكمية صغيرة، يغير من دورات الهوس الاكتئابي، ويحسن من المزاج. يجب عدم استخدام هذا المعدن إلا باستشارة طبية.





## مرض برايت (أمراض الكلى)

### Kidney Disease

مرض برايت هو مرض يصيب الكلى، ويتميز هذا المرض بخروج بروتينات الدم في البول، بالإضافة إلى الاحتفاظ بالماء في الأنسجة، والذي يعرف عادة بتجمع السوائل في الجسم (أوديما). وكذلك ارتفاع ضغط الدم والتهاب الكبيبات الكلوية Glomerulonephritis. وهو التهاب وحدات الترشيح داخل الكلى، وقد ينتج عن ذلك رد فعل مناعي لعدوى مثل عدوى البكتيريا السبحية للحلق. التهاب الكلية والحويضة Pyelonephritis وهو عدوى تصيب الكلى. ويمكن لالتهاب الكبيبات الكلوية والتهاب الكلية والحويضة أن يكونا حادين أو مزمنين، وأن يكونا خطيرين.

تصاب الكلى نتيجة التعرض لبعض العقاقير أو السموم بما في ذلك المعادن الثقيلة، مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ والكاديوم والمذيبات العضوية والطيارة ومواد العلاج الكيميائي، وسموم العقارب والحشرات والتعابين وفطر عيش الغراب السام، مثل أما نيتا مسكاريا وكونوسبيب وبيلوسيب والمبيدات الحشرية. وقد ينتج عن سوء عمل الكلى أمراض أخرى مثل الذئبة الحمراء والداء السكري وأمراض الكبد وارتفاع ضغط الدم.

استسقاء الكلية Hydronephrosis هي حالة تمتلئ فيها الكلية وحوض الكلية (حويضة) (الجزء الذي يفرز فيه البول من الكلية) بالبول نتيجة لإنسداد مجرى البول. وحصى الكلى هي تراكمت معدنية من الكالسيوم في المقام الأول في الكلى. في حالة الحمض الأنبوبي الكلوي Renal tubular acidosis تقشل الكلية في امتصاص البيكربونات بصورة طبيعية، مما يؤدي إلى خلل في إنتاج الأمونيا وإخراج الحمض. وقد يحدث عن هذا جفاف شديد وحماض ونقص في البوتاسيوم واضطرابات في العظام.

ليست المتلازمة الكلوية Nephrotic Syndrome مرضاً في حد ذاتها، لكنها قد تكون علامة لمرض كلوي. وهي تتميز بتجمع السوائل في الجسم وزيادة البروتينات في البول. ويمكن أن تنتج عن إصابة الكبيبات (تكوينات صغيرة في الكلى مصنوعة من شعيرات دموية) والتي تلتهب، أو عن الأمراض المزمنة مثل داء الذئبة الحمراء أو داء السكري.

إذا لم تستطع الكليتان العمل بصورة سليمة لإخراج الأملاح والفضلات الأخرى فإن الأديما تنتج. وقد تتراكم الفضلات السامة في الدم نتيجة لسوء عمل الكلى، وهي حالة تعرف ببوليونة الدم Uremia تتضمن بعض أعراض مشكلات الكلى: القشعريرة والحمى واحتجاز السوائل وآلام البطن، وفقدان الشهية والحاجة التبول وآلام الظهر والقيء والغثيان. وقد يكون البول مغيماً أو دمويًا. وقد يكون ألم الظهر مفاجئاً وشديداً، أعلى الخصر مباشرة، ويمتد حتى منطقة الإرب.

الأمراض الصدرية مثل الحمى القرمزية والحصبه والتهاب اللوزتين، يمكن أن تسبب ضرراً جسيماً إذا لم تعالج بطريقة سليمة وبصورة تامة. كما أن معدن الرصاص والسموم المعدنية الأخرى مضرّة جداً بالكلى. وينبغي على كل من يعمل بالرصاص أو يتعرض إليه بانتظام اتخاذ التدابير اللازمة والاحتياطات لحماية كليتيه من الضرر.

### علاج مرض برايت:

ينقسم علاج مرض برايت إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، إلا أننا سنركز على أهمها، وهي:



١- عشب البوكو Buchu: وهو نبات شجيري يصل ارتفاعه إلى نحو مترين ذات أزهار حمراء إرجوانية، يعرف النبات علمياً باسم Barsoma betulia. الجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط، التي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات الزيت بوليغون Pulegone ومنثون Menthone ودايوزفينول Diosphenol ومركبات

كبريتيه، وفلافونيدات، وأهم مركباتها دايزمون Diosmon وروتين Rutin بالإضافة إلى مواد هلامية. توجد أنواع أخرى تحتوي المحتويات الكيميائية نفسها ولها التأثير نفسه. تستعمل أوراق البوكو مدرة للبول ومطهرة للمجري البولية والتهاب المثانة وغيره من مشكلات المجري البولية. يؤخذ ما بين ١ إلى ٢ جرام من مسحوق الأوراق، وتنقع في ماء كوب ماء شرب دون غلي، وتترك لمدة ساعة ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- بذور الكرفس + والبقدونس Celery + Parsley:

الكرفس نبات يصل ارتفاعه إلى نحو ٨٠ سم وهو ثنائي الحول ويعرف علمياً باسم *Apium graveolens*. الجزء المستخدم جميع أجزائه الهوائية. يحتوي النبات على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت الليمونين (+) Lenonene وبيتا سيلينين Betaselinene وفثاليدز Phthalides. كما تحتوي الثمار على فلافونيدات من أهمها جرافيوبيوزايدز وأيزوكويرسترين Isoquercitin. كما تحتوي على فوروكومانيز Furocoumarins من أهم مركباتها بيرجابتين Pergaptin وأيزوبيئاترين Isoipenatirin وأيزوبينلين بالإضافة إلى زيت دهني Fatty Oil. أما أوراق وسيقان الكرفس فتحتوي على زيت طيار، وأهم مركباته مايريسين Myrcene وبيتا سيلينين والفا تريينول وكرافيول ودايهيدروكارفون وجيرنايل أسيتيت وفثاليدز وليمونين. كما يحتوي على فيتامينات أ، ب، ج ومعادن مثل الحديد واليود والتحاس والمغنسيوم والبوتاسيوم والمنجنيز والفوسفور والكالسيوم. تستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس، وهي تساعد الكليتين في طرد السموم وغيرها من الفضلات غير المرغوب فيها. كما تعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل. كما أن للبذور مفعولاً قوياً مطهراً للمثانة والمجري البولية.

أما البقدونس Parsley فهو نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠ سم، ويعرف علمياً باسم *Petroselinum crispum* والجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور. تحتوي على زيت طيار يضم ٢٠٪ من مركب الميريسيتيسين Myresticine ونحو ١٨٪ من الأبيول وكثير من التربينات الأخرى، كما يحتوي على فلافونيات وفثاليدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج، هـ ومستويات عالية من الحديد. تستخدم بذور البقدونس كعلاج للروماتزم والنقرس وإخراج الفضلات من الكلى. وإذا مزجت

كميات متساوية من بذور الكرفس والبقدونس في حالة وجود مستويات مرتفعة لحمض اليوريك في الدم. إذ يؤدي تناول كميات كبيرة من البروتينات الحيوانية (اللحوم الحمراء) إلى جعل الفرد عرضة لارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم. يساعد هذا العشبان على السيطرة على مستويات حمض اليوريك في الدم.

### ٣- التوت البري Cranberry:

عشب معمر يعرف علمياً باسم *Vaccinium macrocarpon*. والجزء المستخدم



من النبات الثمار العنبية، التي تحتوي على بروأنثو سياندين Proanthocyanidin وفركتوز، وتقول الدراسات: إن ثمار التوت البري لها دور في الحد من سرطان الثدي وأن لها تأثيراً قوياً كمضاد للأكسدة. ووجد أيضاً أنها تدمر التراكمات الجرثومية، وتعمل على إزالة المثانة. وتناول ٢٠٠ جرام على الأقل من عصير التوت البري ثلاث مرات في اليوم لحمض البول القلوي.

### ٤- الطرخشقون Dandelion:

وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم، يعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale*. الجزء المستخدم الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د. أما الجذور فتحتوي طركساكوزايد وحموض الفينوليك ومعدني الكالسيوم والبوتاسيوم. وتستخدم الأوراق كمدر للبول ومقوية للكبد ومزيلة للسموم والفضلات من الجسم. أما الجذور فقد بين بحث ألماني فهو ينبه الصفراء، وينظف الكبد من السموم، ويثبه الكلى لإزالة السموم من البول، ويساعد على السيطرة على مستويات حمض اليوريك المرتفعة. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، ويستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة أو حسب إرشادات المختص.



#### ٥- عنب الدب (Uva-ursi) Bearberry :



يعرف باسم عسيران، وهو نبات دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم لها سيقان زاحفة، يعرف علمياً باسم *Arctostaphylos uva-ursi*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار العنبية الشكل. تحتوي الأوراق على كينونات مائية مثل الأربوتين وحمض العفص وجلوكوزيدات فيتولية وفلافونيدات. تحتوي الثمار نفس محتوى الأوراق. يستخدم عنب الدب على نطاق واسع، فلقد بينت الدراسات أن مستخلصات النبات مفعولاً مضاداً للجراثيم، ويقال: إن المفعول أقوى في البول القلوي. ويعد أفضل المطهرات

البولية، وقد روى بعض الأطباء المتخصصين في الأعشاب أن عنب الدب قد شفي بإذن الله بعض إنتانات المجاري البولية، التي لم تستطع المضادات الحيوية الصيدلانية شفاؤها. يستخدم مغلى أوراق النبات في التهاب حوض الكلى والمثانة المزمنة، التي يكون البول فيها قلوياً ومتقيحاً وله رائحة الأمونياك. ويجب عدم استخدام النبات من قبل المرأة الحامل والمرضعات والطفل الصغير دون سن الثانية.

#### ٦- شبشول الذرة Cornsilk :

شبشول الذرة هو الشعر الذهبي الذي يظهر في نهاية عذق الذرة. يحتوي على فلافونيدات، وأهم مركب هو Maysin وقلويدات واللانثين ومواد صابونية وزيت طيار ومواد هلامية وفيتامينات K، ج وبتاسيوم ومواد عفصية ومواد مره وستيرولات وزيت ثابت، لقد أثبت العلماء أن شبشول الذرة (الشعر) يعد من أحسن المدرات البولية بالإضافة إلى فائدته الكبيرة في حل جميع مشكلات المجاري البولية. وقد

وجد أنه يلطف بطانة المجاري البولية، ويهدئ الحرقان، ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه. كما وجد أنه أفضل مادة تستخدم للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا أو اضطرابها. كما اتضح أنه يمنع تكون حصى الكلى، ويقلص إلى حد كبير تكوينها، ويزيل الأعراض الناتجة عن وجودها في الكلى. كما أن المشكلات المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليها بواسطة شبشول الذرة.

كما يفيد شبشول الذرة في فك احتباس الصفراء. وقد أثبتت الدراسات الصينية أن شبشول الذرة يخفض ضغط الدم المرتفع. يؤخذ ملء ملعقتي طعام من شبشول الذرة ويغلي لمدة ربع ساعة مع ملء كوب ماء ويبرد ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، كما يوجد منه مستحضر مقنن من إنتاج شركة Nature's way.

#### ٧- عصا الذهب Goldenrod:

نبته معمرة يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم، لها سنابل متفرعة من الأزهار الصفراء الزاهية. يعرف النبات علمياً باسم *Solidago virgaurea*. والجزء المستخدم من



النبات كل الأجزاء الهوائية التي تحتوي على صابونينات وتربينات ثنائية وجلوكوزيدات فينولية واستيلينات وسنامات وفلافونيات وحمض العفص وهيدروكسي بنزويت وإينولين. يقول العلماء: إن عصا الذهب قيم لاضطرابات المجاري البولية باعتبارها من مضادات الأكسدة، ومدرّة للبول،

وتستخدم للعلل الخطيرة مثل التهاب الكلى، وللمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانة. وللعشبة شهرة أيضاً في المساعدة على طرد حصوات الكلى والمثانة. كما أن عصا الذهب تعمل مضادة لفطر الكانديدا بشكل خاص. يوجد مستحضر من نبات عصا الذهب يباع في محلات الأغذية الصحية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية إلا أننا سوف نذكر أهمها وهي:

- ١- أسيدوفيلس: تؤخذ الأسيدوفيلس عند تناول مضادات حيوية، حيث تحافظ على البكتريا النافعة، ولا تؤخذ في نفس الوقت الذي يؤخذ فيه المضاد الحيوي. يؤخذ ملء ملعقة بمعدل ٣ مرات في اليوم على معدة خاوية.
- ٢- فيتامين ب٦: ويعمل هذا الفيتامين على الإقلال من تجمع السوائل أو تراكمها. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.
- ٣- حبيبات الليسيثين: تعطى في حالة التهاب الكلى. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة ٣ مرات في اليوم قبل الطعام.
- ٤- مركب المعادن المتعددة: تقوم على تصحيح نقص المعادن الشائع مع أمراض الكلى. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- البوتاسيوم: يعمل كمحفز للكلى، وهو مطلوب في حالة التهابات الكلى. ولكن يجب أخذ البوتاسيوم إذا كان في مصل الدم مرتفعة. يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً.

### نصائح يجب على المريض اتباعها وهي:

- ١- يجب أن يشمل غذاؤك على البقول والبذور وفول الصويا، حيث تحتوي على الحمض الأميني أرجينين المفيد للكلى.
- ٢- قلل من تناول البروتينات الحيوانية، والأفضل الامتناع عنها تماماً.
- ٣- تجنب كل منتجات الألبان عدا الزبادي قليل الدسم والجبن القريشي.
- ٤- قلل مما تتناوله من البوتاسيوم والفوسفات، ولا تستخدم الملح أو كلوريد البوتاسيوم. وتجنب البنجر والشيكولاتة والكاكاو والبيض والسّمك واللحم والسبانخ والراوند والشمندر السويسري والشاي.

٥- تناول الثوم والبطاطس والهليون واليقدونس وقرّة العين والكرفس والخيار والبابايا والموز وبذور البطيخ والقرع العسلي، كما ينبغي تناول البطيخ بمفرده.

٦- يمكن أن يسبب المهدئ المعروف إيبوبروفين ونوبرين إلى خلل في الكلى، وخاصة مع الجرعات الكبيرة.





## مرض بهجت في العظام Paget's Disease of Bone

مرض بهجت في العظام هو مرض يصيب العظام، ويزداد هذا المرض ببطء. ويحدث نتيجة للاختلال العضوي وتبادل عمليات الهدم والبناء. فنجد أن العظم السليم يتغير تدريجياً إلى العظم الشاذ، الذي يحتوي على كمية قليلة من الكالسيوم، ويفتقر للتركيب المناسب للتقوية المثلى للعظم. وقد سُمي هذا المرض باسم بهجت، نسبة إلى السير جيمس باجيت الذي اكتشف المرض أول مرة.

يؤثر مرض بهجت على عظام العمود الفقري وعظام الحوض والجمجمة والوركين والذراعين العلويين وقصبتَي الساقين والفخذين. لا تتأثر النساء بهذا المرض قدر ما يتأثر به الرجال فوق سن الأربعين، ونادراً ما يصيب الصغار أو البالغين من الصغار. لا يسبب مرض بهجت أي أعراض في مراحله الأولى عدا بعض الآلام البسيطة، التي تحدث بشكل متقطع في العظام. إلا أنه مع تطور المرض تصبح آلام العظام أكثر حدة، وتستمر مدة أطول وخصوصاً أثناء الليل، وتزداد شدة مع بذل أي مجهود. وتكون الآلام أكثر شدة في الظهر وتصلب في المفاصل، وربما تحدث كسور غير معروف سببها، وفقدان السمع وصداع ورنين بالأذن ودوخة، وقصور في الحركة. ويتميز هذا المرض باتباع نمط معين، تتبادل فيه مدة التحسن مع مدة يتفاقم فيها حدة المرض. ونجد أنه مع الوقت يزداد المرض سوءاً، وتتأثر المفاصل المجاورة للعظام المصابة. ويحدث التهاب عظمي مفصلي، ويمرور الوقت تظهر تشوهات مثل انحناء العمود الفقري وتقوس الساقين واتخاذ الشكل البرميل للقفص الصدري وتضخم الجبهة. بالإضافة إلى ذلك تظهر بعض الأعراض الأخرى، مثل: قصور القلب الاحتقاني وحصوات الكلى والعمى والصمم وارتفاع ضغط الدم والنقرس.

وقد تحدث تغيرات سرطانية تؤدي إلى حدوث السرcoma العظمية، والمعروف بسرطان العظام، وذلك في نحو ٥٪ من الحالات.

ومرض بهجت لا يسبب في العادة أعراضاً خطيرة وخصوصاً في بدايته، وعليه فإن أكثر الحالات لا يتم تشخيصها مبكراً، ويكتشف هذا المرض عند إجراء أشعة إكس أو اختبارات الدم، التي تؤخذ للشخص لأسباب أخرى. لم يعرف العلماء حتى الآن سبب هذا المرض ويعزونه إلى سبب فيروسي. وهناك أمراض أخرى يختلط تشخيصها مع مرض بهجت مثل زيادة نشاط الغدة الدرقية والسرطان والورم النخاعي المتعدد وسوء النمو الليفي. تكشف الفحوصات الآتية مرض بهجت، وهي أشعة إكس والفحص العظمي بالأشعة المقطعية والتصوير باستخدام الرنين المغناطيسي واختبارات البول والدم وأخذ عينة من العظام من أجل الوصول إلى تشخيص دقيق للمرض.

### علاج مرض بهجت:

ينقسم علاج مرض بهجت إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية، وهي:

ثانياً: الأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي تستعمل في علاج مرض بهجت هي:

١- ذنب الخيل Horsetail:



ذنب الخيل يعرف أيضاً بالكنبات، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض في الجزء الأول وفي هذا الجزء. حيث إنه يحتوي على معادن يحتاجها مرض بهجت، حيث تساعد على تكوين العظام وتقليل الالتهابات. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٢- حشيشة الملاك Angelica:

سبق الحديث عن حشيشة الملاك في علاج أمراض عديدة، انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. تستخدم حشيشة الملاك على نطاق واسع وفي مرض بهجت يقوم على تخفيف الآلام والالتهابات. يوجد عدة مستحضرات مقننة من حشيشة الملاك تباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





### ٣ - زهرة الآلام الحمراء: Passion Flower:

تعد زهرة الآلام الحمراء من أجمل الأزهار التي تحتوي على جميع الألوان. تستخدم على نطاق واسع لعلاج كثير من الأمراض، انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. تستخدم لتخفيف آلام والتهابات مرض بهجت، يوجد منها



مستحضر مقنن يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو حسب إرشادات الطبيب.

### ٤ - حشيشة الدينار Hops:

وتسمى حشيشة الجنجل، وقد سبق الحديث عن هذه الحشيشة في كثير من الأمراض السابقة. تستخدم حشيشة الدينار لتخفيف آلام والتهابات مرض بهجت.





يوجد مستحضر مقنن منها يوجد في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً.

٥- عشبة القديس يوحنا St. Jhon's Wort:



تعد هذه العشبة من أهم الأعشاب الطبية المستخدمة في علاج أمراض كثيرة، منها الاكتئاب فهي مضادة للآلام والالتهابات. لقد تحدثنا عنها كثيراً في عدد من الأمراض السابقة ( انظر الجزء الأول). يوجد مستحضر مقنن منها ومن المركب الفاعل فيها Hyprecin يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. كما يوجد العشب نفسه كمادة خام تباع في بعض محال العطارة. يؤخذ من النبات ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك تنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم أو يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً.

#### ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، إلا أن أهمها ما يأتي:

١- الكالسيوم: يبني عظاماً قوية. يستخدم حسب إرشادات الطبيب المختص أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- جلوكونات أمين بلس: يحتوي هذا المستحضر على المغذيات اللازمة للنمو السليم للعظام والنسيج الضام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب المختص أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- المنجنيز: هذا المعدن مهم لنمو العظام الطبيعي. يؤخذ بمعدل ٢ مجم يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٤- باني العظام Bone Builder: يحتوي على المعادن والنسيج العضوي الذي يكوّن العظام. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

### تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تناول بكثرة الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل خميرة البيرة والخروب والسالمون بعظمه والساردين وجميع المأكولات البحرية واللبن الرائب.
- ٢- تناول كمية وفيرة من الثوم مع الوجبات.
- ٣- تناول الأناناس والبابايا الطازجة باستمرار؛ حيث تحتوي على إنزيمات تخفف من الالتهابات.
- ٤- تجنب البطاطس والباذنجان والطماطم والفلفل الحريف والفلفل الحلو؛ حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من القلويدات، التي تؤثر على تمثيل الكالسيوم، وتجعل الكالسيوم الموجود في العظام يترسب في أماكن أخرى من الجسم مثل الكلى والمفاصل حتى الشرايين.
- ٣- ارقد على فراش صلب أو استخدم سريراً خشبياً؛ حيث يقلل هذا من تشوهات العمود الفقري.
- ٦- حافظ على عدم وقوع الحوادث في بيتك خشية كسر العظم.
- ٧- داوم على إجراء الفحوصات الطبية المنتظمة لاكتشاف سرطان العظام مبكراً ولتحديد فقد السمع.





## ما هو مرض كرون؟

هو مرض يتميز بتقرحات مزمنة وطويلة المدى في جزء أو أجزاء من القناة الهضمية. والتقرح يمتد خلال كل طبقات جدار الأمعاء، ويتضمن كل الجهاز الهضمي من الفم إلى الشرج، وكذلك العقد اللمفية المحيطة. تلتئم الأجزاء الملتهبة تاركة ندباً تضيق طريق المرور.

## ما هي أسباب مرض كرون؟

ما يزال سبب مرض كرون مجهولاً بالرغم من أن حساسية الطعام تزيد احتمال ظهوره. وعلى العكس، فالتخلص من الأغذية التي تسبب الحساسية من الطعام تزيل أعراض المرض. لقد اقترحت الدراسات أن التلف الناتج من الشقوق الحرة قد يكون سبباً كذلك لنقص فيتامين ج وفيتامين هـ. هناك كائنات دقيقة متعددة قد تكون سبباً، منها فطريات وبكتيريا وكائنات شبيهة بالسودوموناس والكلاميديا.

## ما هي أعراض المرض؟

من أعراض مرض كرون الإسهال المزمن، وآلام في أعلى وأسفل البطن، والحمى، والصداع، وسوء الهضم، وسوء هضم الدهون، وجود كميات كبيرة من الدهون في البراز، التي تؤدي إلى الشحوب، والبراز المتكتل الذي يطفو فوق الماء، وفقدان الطاقة والشهية ونقص الوزن، والنزيف الدموي الذي يخرج من فتحة الشرج، وقد يسبب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

إذا حدث تسرب من الجدار المتقشر للأمعاء والقولون، فقد يحدث التهاباً في الغشاء البريتوني.

في حالة نشاط المرض قد تحدث تقرحات في الفم والشرج بسبب الألم والإسهال والغثيان وأحياناً الصداع الشديد.

بالإضافة إلى التقرحات والالتهابات، المصابون بهذا المرض قد يحدث لهم ضيق يسد الأمعاء جزئياً، وقد يؤدي إلى حدوث ناسور (ممر غير طبيعي يمر من أحد أنابيب إلى أخرى أو حتى عضو آخر).

هل يصيب مرض كرون كل الفئات العمرية أم أنه يقتصر على فئة عمرية معينة؟

يحدث عادة مرض كرون في الأعمار بين ١٤، ٣٠ سنة، بالرغم من أن عدداً من الحالات سجلت في الطفولة. ونوبات المرض قد تحدث كل بضعة أشهر إلى كل بضع سنوات، وفي حالات نادرة تحدث النوبة مرة أو مرتين، ثم لا تحدث بعد ذلك. إذا استمر المرض لعدة سنوات يحدث تدهور تدريجي في عمل الأمعاء الغليظة، إذا ترك دون علاج، فقد يصبح مرضاً طويلاً، وقد يزيد من خطر حدوث السرطان بنحو ٢٠٪.

### هل هناك تشابه بين مرض كرون وأمراض أخرى؟

يتشابه مرض كرون لدرجة كبيرة مع مرض التهاب القولون التقرحي في العديد من الأوجه، ففي كليهما يحدث فقدان الشهية وألم البطن والإجهاد العام وفقدان الوزن والإسهال والنزيف من الشرج.

ولكن الاختلاف الأساسي بين المرضين هو مدى تأثير جدار القناة المعوية، فالتهاب القولون التقرحي محدود في الغشاء المخاطي وما تحت المخاطي (أول طبقتين مبطنتين للأمعاء من جهة التجويف). بينما مرض كرون يصيب إلى جوار ذلك الطبقتين الآتيتين (الطبقة العضلية وطبقة النسيج الضام الآتية لهما). ويخطئ بعض الأطباء في تشخيص مرض كرون، فيشخصونه على أنه التهاب الزائدة الدودية؛ حيث إن الألم الذي يحدثه يتركز في موقع الزائدة الدودية.



## ما هي الأدوية التي تستعمل لعلاج مرض كرون؟

توجد أدوية عشبية تستخدم لعلاج مرض كرون بالإضافة إلى مكملات غذائية صحية مهمة في علاج المرض:

أولاً: الأدوية العشبية:

نبات الصبر Aloe-vera:

سبق الحديث عن الصبر في عدة حلقات، والطريقة أن يؤخذ فنجان صغير من عصارة أوراق الصبر بمعدل ثلاث مرات في اليوم؛ حيث يساعد على التئام القناة الهضمية.

جذور الأرقطيون Burdock:

يعد الأرقطيون أكثر الأعشاب المزيلة للسمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء.



الجزء المستخدم من النبات هو الجذر؛ حيث يسحق ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لتتقع لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

كما يوجد مستحضر منه مقنن يباع في

محلات الأغذية التكميلية على هيئة كبسولات، حيث يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

جذور الخطمي Marshmallow:

الجزء المستخدم من نبات الخطمي هو الجذر والأوراق والأزهار. يقوم جذر الخطمي على حماية الأغشية المخاطية في القولون والأمعاء ويلطفها، ويضاد فرط الحموضة في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة. ويعد من الأدوية المفضلة

لالتهاب اللفائفي التاجي والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء الهيجوية. يؤخذ مسحوق الخطمي بمقدار ملء ملعقة صغيرة توضع في ملء كوب ماء مغلي، ويترك ينقع لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوبين كوب صباحاً وآخر مساءً. كما يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات، يباع في محال الأغذية التكميلية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

خاتم الذهب Goldenseal:



وهو علاج أمريكي شمالي الجزء المستخدم منه الجذر الذي يحتوي على قلويدات الأيزوكينون، وهو يستخدم منقياً للدم ومضاداً للالتهابات، يظهر الغشاء المخاطي، يدعم عمل القولون والكبد والبنكرياس.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

كما يوجد مستحضر مقنن منه على هيئة كبسولات، يباع في محلات الأغذية التكميلية، يؤخذ كبسولتان صباحاً ومساءً.

الردبكية البنفسجية Echinacea:

وتعرف أيضاً باسم حشيشة القنفذ الأرجوانية، وتعد إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم فقد بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية، كما أنها تزيد من مناعة الجسم ويتم دراستها كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري Hiv والأيدز، وهذه العشبة تساعد على الهضم وتطهر تيار الدم وتقلل الالتهابات.

يستخدم من العشبة جميع أجزائها حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً. كما يوجد مستحضر عشبي من النبات مقنن

على هيئة كبسولات، يباع في محال الأغذية التكميلية، ويؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

#### الحلبة Fenugreek:



تعمل بذور الحلبة على تطهير تيار الدم وتقليل الالتهابات ومشهية ومقوية لجهاز الهضم. يؤخذ من مسحوق بذور الحلبة ملء ملعقة متوسطة، توضع على نصف كوب ماء بارد ويمزج جيداً، ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يوجد مستحضر مقنن من الحلبة يباع في محال الأغذية التكميلية، على هيئة كبسولات يستعمل كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

#### الثوم Garlic:



يؤخذ ما بين فصين إلى خمسة فصوص توزع على مدار اليوم، كما يوجد مستحضر على هيئة كبسولات؛ حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو مضاد للشقوق الحرة في مرض كراون.

#### ثانياً: المكملات الغذائية:

#### تورين Taurine:

يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على

معدة خاوية، ويتناول معه ٥٠ جم من فيتامين ب، ١٠٠ مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل، وهو عامل مضاد للأكسدة، ومنظم مناعي ومهم لامتناس الفيتامينات الذائبة في الدهون.

فيتامين ك Vitamine K:

ويستعمل حسب الإرشادات، وهو يعمل على سلامة القولون، ونقصه منتشر بين المصابين بهذا المرض، وذلك بسبب سوء الهضم والإسهال.

الكالسيوم والمغنسيوم:

يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً، والمغنسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً، وهما يعملان على منع سرطان القولون.

### توصيات تهم المصاب بمرض كرون:

- ١- يجب شرب الكثير من السوائل مثل الماء المقطر والعصير الطازج وعصير الملفوف الطازج مفيد جداً لهذا المرض.
- ٢- يجب تناول طعام يحتوي في الأساس على خضر غير حمضية مطبوخة أو طازجة، مثل البروكلي والملفوف والجزر والسبانخ واللفت والقرنبيط.
- ٣- أضف الباباي لغذائك اليومي وامضغ بذرتين من بذور الباباي للمساعدة في الهضم.
- ٤- خلال النوبة الحادة تناول أغذية الأطفال وأرزاً بنياً مطهواً طهواً جيداً ودخناً وشوفاناً.
- ٥- حاول التخلص من كل منتجات الألبان والسمك والكرب والمخلل ومنتجات الخميرة من غذائك.
- ٦- تجنب الكافيين والمشروبات الغازية والشيكولاتة والذرة والبيض والسمن المهدرج والأغذية التي تحتوي على مواد حافظة، واللحم الأحمر والفلفل والأطعمة الحريفة والتبغ والدقيق الأبيض وكل المنتجات الحيوانية ما عدا السمك الأبيض من المياه العذبة، حيث إن هذه الأغذية مهيجة للقناة الهضمية.
- ٧- تجنب التوتر قدر الإمكان، حيث إن أجسامنا تتأثر بمعتقداتنا ومزاجنا، والراحة مهمة جداً خلال النوبة.



٨- إذا كنت تشعر بالإمساك فاستخدم حقنة شرجية.

٩- من الممكن إجراء جراحة لمرض كرون لإزالة الجزء المريض من الأمعاء. هذه الجراحة لا تزيل المرض، ولكنها تزيل الأعراض ولدة خمس سنوات بعد الجراحة على الأقل ٥٩% من الذين قاموا بها في صحة جيدة، ويعملون طوال الوقت، ويستمتعون بحياتهم دون التقيد بالإسهال أو الألم.

الشقوق الحرة أو الشوارد هي مجموعة من الذرات تحتوي على الكترون واحد منفرد على الأقل ( غير مزدوج ).

والالكترونات هي دقائق سالبة الشحنة. توجد في العادة في أزواج تكون معاً ترتيباً مستقراً من الناحية الكيميائية، فإذا كان الالكترون في صورة مفردة، فإن ذرة أخرى أو جزئياً آخر يمكن أن يرتبط به في تفاعل كيميائي. ونظراً لأن تلك الشقوق أو الشوارد الحرة يمكنها الارتباط بسهولة بغيرها من المركبات فإنها يمكن أن تحدث أثراً أو تغيرات شديدة بالجسم، ويمكن أن تسبب كثيراً من التدمير. وكل شق حر يمكن أن يوجد لجزء صغير من الثانية، ولكن الدمار الذي يخلفه وراءه قد يكون مستديماً.

توجد الشقوق الحرة بصورة عادية في الجسم بأعداد قليلة والعمليات الكيميائية تؤدي بصورة طبيعية إلى نشوء الشقوق الحرة، وفي الظروف العادية فإن الجسم يمكنه السيطرة عليها، ومع ذلك فليست كل الشقوق الحرة ضارة، فالشقوق الحرة التي ينتجها جهاز المناعة تدمر الفيروسات والبكتيريا. وثمة شقوق حرة أخرى تضطلع بإنتاج هرمونات حيوية وتنشيط أنزيمات ضرورية للحياة. ونحن نحتاج للشقوق الحرة لإنتاج الطاقة والمواد المختلفة، التي يحتاجها الجسم. ولكن إذا زاد تكون الشقوق الحرة زيادة كبيرة فقد تحدث تلفاً بالخلايا والأنسجة، وتكون عدد كبير منها ينبه إنتاج المزيد منها، مما يؤدي إلى المزيد من التلف والتدمير.





مرض لايم هو مرض تسببه بكتريا من أنواع اللوليبات تسمى *Borrelia burgdorferi* تنتقل بواسطة قراد الغزال، التي تحملها الغزلان والفئران في غالبية الأماكن. لقد سُمي هذا المرض بمرض لايم نسبة إلى مدينة لايم بولاية كونيتيكت الأمريكية: حيث كان اكتشاف المرض أول مرة في منتصف السبعينيات، ومنذ ذلك الوقت والمرض في تزايد. وفي ولاية كاليفورنيا تنتقل البكتريا عن طريق قراد ذات الأرجل السوداء القريبة للنوع الأول، والتي يحملها أيضاً جرذان الخشب. وكلا النوعين: قرادُ الغزال والقرادُ ذات الأرجل السوداء صغيرة جداً، فالقراد البالغة يبلغ طولها أقل من عشر بوصة والهورية في حجم رأس الدبوس. ومن الصعب رؤية القراد، لأنها أصغر بكثير من قراد الكلاب المعروفة. وبسبب صغر حجمها يصعب التعرف إليها.

تتطفل الحوريات واليرقات على الفئران ذات الأرجل البيضاء، وتتغذى القردان البالغة على الغزال الأبيض، ويمكن كذلك أن تتغذى على حيوانات أخرى كثيرة مثل الخيول والأبقار والكلاب والقطط والخفافيش والسناجب وحتى الطيور والسحالي والأرانب الأمريكية. تتساقط القراد من الحيوانات على الحشائش في الحقول أو مناطق الغابات أو المستنقعات، ومنها يلتقطها المارة أما الإنسان أو الحيوان، الذي يصبح العائل اللاحق. وتحدث أغلب الحالات في الصيف والخريف، وتستطيع الحيوانات المنزلية الأليفة أن تلتقط القراد وتحملها إلى المنزل ومن ثم يمكنها الانتقال إلى الإنسان. تمكث القرادة بعد أن تعض العائل عدة ساعات قبل أن تبدأ في التغذية على دم العائل لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام.

وفي أثناء تغذيتها ربما تضع حملتها المعدية في الدم. وكلما زاد الوقت الذي تبقى فيه القرادة متصلة بجسم الإنسان زادت خطورة المرض.

تتنوع أعراض مرض لايم تنوعاً كثيراً، كما تختلف مدة حضانة المرض، حيث تتراوح بين يومين إلى اثنين وثلاثين يوماً. والأعراض الأولى للمرض ربما تكون في صورة بقع حمراء دائرية أو طفح على الجلد، وهذا نتيجة لهجرة البكتريا المعدية عبر الجلد إلى الخارج. وتظهر هذه الأعراض في أي مكان في الجسم بعد عدة أيام إلى عدة أسابيع بعد العضة، ويمتد هذا الطفح في صورة دائرية، بينما يبدأ مركزه في الاختفاء. ولهذا يطلق عليه طفح عين الثور. وبالإضافة إلى هذا الطفح تظهر أعراض أخرى، مثل الشعور بالتعب وأعراض تشبه الفلونزا وصعوبة في النوم، ووهن في العضلات وآلام وصداع وتقلص في الرقبة وآلام بالظهر وأحياناً غثيان وقيء. وبعد ذلك يتطور المرض خلال ثلاث مراحل، وليس ضرورياً أن يمر الشخص المصاب بهذه المراحل كلها.

١- من ثلاثة أيام إلى نحو ثلاثة أسابيع بعد عضة القرادة، تظهر نتوءات صغيرة على الجلد، مع ظهور طفح ربما يغطي كل الجذع لمدة يوم أو يومين أو حتى بعض الأسابيع، ثم يختفي بعد ذلك. وهناك أعراض أخرى قد تظهر مثل الحمى والرعدة والغثيان واحتقان بالحلق وقيء.

٢- شلل العصب الوجهي، يظهر متأخراً بعد عدة أسابيع أو شهور، وفي هذا الوقت يمكن أن يحدث تضخم في الطحال والغدد اللمفاوية وصداع حاد وتضخم عضلة القلب واضطراب في دقات القلب.

٣- وعلى المدى البعيد، يمكن أن يسبب المرض آلاماً ظهرية مزمنة، وتقلصاً بالرقبة، وآلاماً بمفصل الركبة، وتورماً وآلاماً بالمفاصل الأخرى، والأمراض الانحلالية للعضلات.

يسبب مرض لايم أعراضاً تشبه أعراض مرض التصلب المتعدد ومرض النقرس والذئبة الحمراء.

وبمجرد حدوث التهاب المفاصل، فإن الآلام والتيبس في المفاصل تظهر وتختفي من آن لآخر، وقد تظهر مرة أخرى حتى بعد مرور عدة سنوات. وقد وجد أن ١٠٪ من المرضى قد يسبب لهم المرض تيبساً في مفاصلهم.

ومرض لايم يعد من الأمراض التي يمكن علاجها، حيث إنه قابل للشفاء، لا سيما إذا اكتشف في مراحله الأولى، وإذا لم يعالج فإنه يتطور مسبباً تضخم الطحال والغدد اللمفاوية والتهاب المفاصل واضطرابات الجهاز الدوري والجهاز العصبي المركزي واضطراب ضربات القلب.

### علاج مرض لايم:

ينقسم علاج مرض لايم إلى ثلاثة أقسام هي:

#### أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

يعد الأطباء أن العلاج الفوري بالمضادات الحيوية يختصر مشوار المرض إلى النصف كما يقولون.

ولكن بعض الأطباء لا يفضل استخدام المضاد الحيوي إلا بعد ظهور الأعراض، وخاصة طفح عين البقرة والرعدة والإرهاق وألم المفاصل.

#### ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأعشاب أعطت نتائج إيجابية في علاج مرض لايم، وهي:

#### ١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

والبرسيم الحجازي من المعروف احتواؤه على معادن مهمة وفيتامين ك. وقد تحدثنا عن البرسيم الحجازي في عدد من الأمراض السابقة. ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية يؤخذ منه ٣ حبات قبل كل وجبة.



## ٢- الهندباء البرية Chicory:

والهندباء البرية من الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض مثل الكبد والصفراء والمناعة والجهاز الهضمي. يوجد مستحضر مقنن منها يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، يؤخذ حبتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



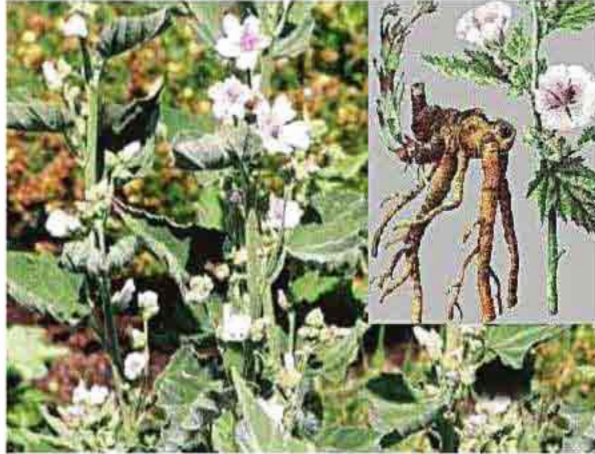
## ٣- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف بالكنبات، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



#### ٤- جذر الخطمي Marshmallow:

يعد جذر الخطمي أحد العلاجات الجيدة لكثير من الأمراض، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض سابقة. يوجد منه مستحضر مقنن يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، وهو يساعد كثيراً على إصلاح الدم والأنسجة التالفة التي يسببها مرض لايم.



#### ٥- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

حشيشة القنفذ أو ما يعرف بالردبكية من الأعشاب المعروفة على مستوى العالم ومن أكثر الأعشاب مبيعاً في الأسواق العالمية. تؤخذ مضادة للبكتيريا والفيروسات ومقوية لجهاز المناعة ومقوية للذاكرة. يوجد منها مستحضرات عدة متوافرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ منها كبسولة واحدة في الصباح وكبسولة واحدة في المساء.

#### ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية المستخدمة لعلاج مرض لايم هي:

- ١- زيت زهرة الربيع: يوجد في كبسولات يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات في اليوم. وهو مفيد جداً ضد الآلام والالتهاب عن طريق البروستاجلاندين المضادة للالتهابات.

٢- الثوم: الثوم مضاد حيوي طبيعي جيد، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٣- Taurin Puls: يعمل مضاداً للأكسدة؛ وهو مهم ومنظم جيد لجهاز المناعة وضروري لتنشيط خلايا الدم البيضاء والوظائف العصبية. يستخدم تحت إرشادات الطبيب المعالج.

٤- عشب البحر: يساعد الجسم على التخلص من السموم لغناه بالفيتامينات والمعادن. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- الأحماض الدهنية الأساسية: تقلل الالتهاب وتيسر المفاصل. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٦- السيلينيوم: هذا المعدن مضاد قوي للأكسدة، ومنظم لجهاز المناعة، وتنشيط كرات الدم البيضاء والوظائف العصبية. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً تحت اللسان.

٧- النحاس: ضروري لوظائف المناعة. يؤخذ بمقدار ٣ مجم يومياً.

### تعليمات يجب اتباعها:

١- استخدم المشروبات الورقية الخضراء لإمداد الجسم بمادة الكلورفيل، الذي يخلص الجسم من السموم.

٢- إذا ظهر عليك طفح عین الثور على أي مكان في جسمك، فعليك الذهاب إلى المستشفى بأسرع وقت.

٣- إذا وصف لك الطبيب مضاداً حيوياً فاستعمل يومياً مستحضر الأسيدوفيلس كمكمل غذائي ليحافظ على البكتريا النافعة في القولون.

٤- ابتعد عن الأماكن التي يمكن أن يوجد فيها القُرَادُ المسبب للمرض.

- ٥- استخدم دائماً طارداً للحشرات في حديقة منزلك وفي المنزل و استخدم طارداً آخر يحتوي على داي إيثيل تولو أميد على ملابسك و رقبتيك والأماكن الأخرى المعرضة من جسمك، ما عدا وجهك.
- ٦- تناول كمية وفيرة من الثوم في وجبتك أو تناوله كمكمل غذائي. فالثوم مضاد حيوي طبيعي ومقو للمناعة.
- ٧- استخدم مسحوق ورق الشعير المجفف وحبوب لقاح النحل والهلالم الملكي لإمداد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لأصلاح الأنسجة وبناء الدم.
- ٨- افحص الأطفال جيداً قبل النوم في فصل الصيف إذا كانوا قد قضوا وقتاً طويلاً بالخارج وافحص بعناية الشعر والأذنين وتحت الإبط والجذع والفخذ وخلف الركبة وعليهم بالاستحمام مع غسل ملابسهم.





## مرض ليجيونييرز Legionnaires

مرض ليجيونييرز من الأمراض الخطيرة التي تصيب الشعب الهوائية والرئة، ويسببه نوع من الجراثيم يتبع فصيلة Legionella. وبالأخص النوع المعروف باسم Legionella Pneumophila. وقد عرف أول مرة بعد أن أصيب ١٨٢ شخصاً كانوا في اجتماع لرابطة المحاربين الأمريكيين، وذلك من العام ١٩٧٦م. ويوجد هذا النوع من البكتيريا في الماء وهي تعيش فيه دوماً، وتنتقل عن طريق انتقال الرذاذ الذي يحمله الهواء، كما توجد هذه البكتيريا في الأراضي الزراعية المحروثة حديثاً وبعض الحفر في مواقع أخرى من الأرض. وقد وجد أن مدة حضانة هذا المرض تتراوح بين يومين إلى عشرة أيام من بعد الإصابة بالجرثومة، ولحسن الحظ فإن هذا المرض لا ينتقل بالعدوى من شخص إلى آخر.

وأول أعراض المرض هي أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، وهي إرهاق وآلام بالجسم وارتفاع طفيف في درجة الحرارة وصداع، وأحياناً يشتد المرض فترتفع درجة الحرارة بشدة لتصل إلى ٤٠م. ويصاحبها رعشة وسعال وإسهال واختلال وقيء وغثيان وآلام مبرحة في منطقة الصدر. مع صعوبة شديدة في التنفس نتيجة لنقص الأكسجين، تظهر زرقة على الأظفار والجلد والشفاه. ويبدأ السعال في بدايته جافاً خالياً من البلغم، ولكنه فيما بعد يكون مصحوباً بكميات كبيرة من البلغم، الذي يتميز بلونه الرمادي أو مصحوباً بدم. ويشخص المريض عن طريق تحليل الدم وكذلك عمل مزرعة للبلغم المبصوق. تزداد مخاطر الإصابة بمرض ليجيونييرز مع وجود الأمراض المزمنة المصاحبة كأمراض انتفاخ الرئة والفشل الكلوي والسكري، وكذلك مع بعض

العادات التي يعرف عنها بأنها تسبب نقص المناعة مثل شرب الخمر وتعاطي المخدرات والتدخين، يُشفى هذا المرض عادة عند الأشخاص البالغين، أما صغار وكبار السن وبالأخص عندما يكونون معتلّي الصحة، فإنهم قد يتعرضون لحدوث قصور في التنفس.

## علاج مرض ليجيونييرز بالأعشاب والمكملات الغذائية:

أولاً: الأعشاب:

يوجد عدد من الأعشاب تعطي نتائج إيجابية لهذا المرض من أهمها الآتي:

### ١- النعناع البري Calament:

وهو عشب صغير معمر ذو أزهار أرجوانية، الجزء المستعمل من هذا العشب جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار، المركب الرئيس فيه هو البوليغون. يستخدم النعناع البري لتنبيه التعرق، ومن ثمّ يساعد على خفض الحمى، كما أنه يخفف آلام الصدر والريح وعسر الهضم، وهو من المقشّعات الجيدة (طارد للبلغم) ومفيد كثيراً في علاج السعال والزكام.



وهذا التنوع في الاستعمال يجعل منه عشبة طبية مفيدة للعدوى التنفسية ويفضل مزجه مع قليل من أزهار الأخرية ذات ألف الورقة والزعر البري، يؤخذ ملعقة أكل من نبات النعناع البري، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

## ٢- الأوكاليتبوس Eucalyptus:



الأوكاليتبوس شجرة كبيرة معمرة يصل ارتفاعها أحياناً إلى ثمانين متراً، وربما أكثر، وتعرف عادة بشجرة الصمغ الأزرق. وهي شجرة دائمة الخضرة لها رائحة عطرية مميزة. الجزء المستخدم منها الأوراق والزيت العطري للأوراق. موطن هذا النبات الأصلي أستراليا. تحتوي أوراق الأوكاليتبوس على زيت طيار، وأهم مكونات هذا الزيت مركب السينيول، الذي يصل إلى ٨٠٪.

كما تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض

العفص ومواد راتجية. يستعمل الأوكاليتبوس على نطاق واسع في العالم وهو مطهر قوي يستخدم لتفريج السعال والزكام والتهابات الحلق وغير ذلك من العدوى. كما يستخدم طارداً للبلغم ومنشطاً لجريان الدم.

وقد قامت أبحاث غزيرة على الأوكاليتبوس في السنوات الأخيرة، وتبين أنه يوسع القصبات في الرئتين. تستعمل الأوراق مطهرة ومفيدة جداً للزكام والأنفلونزا والتهاب والحلق، ومقشعاً قوياً ملائماً لعدوى الصدر، بما في ذلك التهابات القصبات وذات الرئة. يستخدم الزيت العطري المخفف بزيت الزيتون بوصفه على المناطق المصابة مثل الصدر ويدهن به جيداً، وكذلك على الآلام الروماتيزمية، وبالأخص دهاناً للركب. كما يستنشق زيتة للأعراض المذكورة آنفاً، وخاصة أمراض الصدر. يوجد من الأوكاليتبوس مستحضرات مقننة على هيئة كبسولات وأقراص تباع في محال الأغذية الصحية.



### ٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد من عشبة حشيشة القنفذ عدة أنواع، ولكن الأكثر شيوعاً والأكثر استعمالاً هو النوع الأرجواني أو البنفسجي. يستخدم من العشب جذوره وأزهاره، التي تحتوي على الكاميدات واسترات حمض الكافئين ومتعدد السكريد وزيت طيار، كما يحتوي على بيتاين. تستخدم جذور حشيشة القنفذ منبهة للجهاز المناعي، الذي يواجه جميع أنواع العدوى الجرثومية الفيروسية. وتتم دراسته حالياً كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري (الأيذز). تعد العشبة أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية على هيئة كبسولات يؤخذ بمعدل كبسولة صباحاً وأخرى مساءً لعلاج مرض ليجيونيروز.

### ٤- مستحضر عشبي صيني يعرف باسم Clear Lungs:

وهذه التركيبة موجودة في محال الأغذية الصحية تستعمل لحماية الرئة؛ حيث تستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

### ثانياً: المكملات الغذائية:

تستعمل المكملات الغذائية في حالة عدم تناول الفواكه والخضراوات وبالأخص الأشخاص الذين يعانون من سوء امتصاص الغذاء، وأهم المكملات الغذائية المستخدمة لمرض ليجيونيروز ما يأتي:

١- كبسولات الثوم: حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم مع الأكل؛ حيث

يساعد على قتل الجراثيم وبالأخص البكتيريا المسببة لمرض ليجيونيروز.

٢- بيتاكاروتين أو مركب كاروتينويد (بيتاين): يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠ وحدة دولية

يوميّاً، وهو يكون فيتامين أ الذي يحمي الرئة.

٣- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ بمعدل ٦٠ مجم يوميّاً؛ حيث إنه يقوم على تقوية

وتنظيم عمل الجهاز المناعي، ويحمل الأكسجين للخلايا.

٤- الزنك: يؤخذ بمعدل ٨٠ مجم يوميّاً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، وهو مفيد

للمناعة، ويفضل استعمال جلوكونات الزنك كأقرص استحلاب.



## تعليمات يجب على مريض ليجيونيروز اتباعها :

- ١- تناول أطعمة نيئة بنسبة لا تقل عن ٧٥٪ تشتمل على الخضراوات والفواكه وكذلك الخضراوات المطهوه على البخار.
- ٢- عدم تناول الأطعمة المقلية والسكر ومنتجات الألبان وكذلك الدخان.
- ٣- استخدم مرطباً بارداً ليزيد نسبة الرطوبة في الهواء، ويخفف إفرازات الرئة.
- ٤- لا تتعرض للبرد، حيث إنه يسبب تدهور الحالة، وعليك دوماً المحافظة على جسمك دافئاً.
- ٥- استخدم مِخْدة صغيرة دافئة أو زجاجة ماء دافئة بوضعها على صدرك ليخفف حدة الألم.
- ٦- خذ قسطاً من الراحة، ولا تتعجل في ممارسة نشاطك قبل أن تتماثل للشفاء.





## مرض منير Mnire Disease

مرض منير هو مرض يصيب عادة الأذن الداخلية، ويسبب طنيناً أو رنيناً في الأذن، وربما ضعفاً في حاسة السمع والدوار وفقد الاتزان والغثيان والقيء. هذا المرض قد يصيب أذناً واحدة أو الأذنين معاً.

لم يعرف حتى الآن السبب الحقيقي لهذا المرض، ولكن كثيراً من العلماء يعتقدون أن سبب حدوثه هو اضطراب في عمليات التمثيل للمواد الكربوهيدراتية في الجسم؛ كتلك التي تحدث مثلاً في حالات هبوط السكر في الدم. ويقول علماء آخرون: ربما يعود السبب إلى نقص في تدفق الدم إلى المخ بسبب انسداد الشرايين أو بسبب قصور الدورة الدموية. وكانت هناك بعض الدلائل التي تقول: إن الحساسية والتوتر والتعرض للضوضاء العالية وتناول الملح بكميات كبيرة ربما تكون السبب في حدوث هذا المرض.

كيف يحدث هذا المرض: يقول الأطباء: إن احتباس السوائل الموجودة في القنوات العظمية نصف الدائرية للأذن الداخلية تؤدي إلى زيادة الضغط؛ مما يؤدي إلى اضطراب في الاتزان والسمع وحدوث نوبات من الدوار والغثيان والقيء أيضاً قد يحدث. كما أن احتباس السوائل أثناء مدة ما قبل الحيض في السيدات وحالات الحساسية وانقباض الأوعية الدموية، التي تغذي الأذن الداخلية قد يكون له علاقة بمرض منير. ويقول بعض الخبراء: إن استخدام بعض الأدوية والتدخين ومتلازمة المفصل الصدغي الفكي قد تكون مرتبطة بالمرض.

## علاج مرض منير:

يعالج مرض منير بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية.

أولاً: الأدوية العشبية:

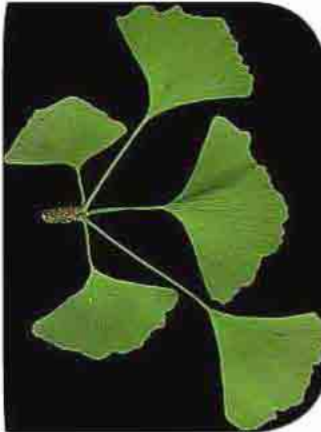
### ١- الآس البري الشائك Butcher's Broom



الآس البري الشائك: نبات معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر. ذو أزهار بيضاء مخضرة وعنبات حمراء لامعة. الجزء المستخدم من النبات كل أجزاء النبات الهوائية والموجودة تحت سطح الأرض. يحتوي الآس البري الشائك على جلوكوزيدات صابونية، وأهم مركب في هذه المجموعة هو الروسكوجينين والنيوروسكوجينين. وهذه المركبات ذات بنية كيميائية شبيهة بالبنية الكيميائية لمركب الديوسجينين الموجود في الأنعام

البري (Dioscorea). يستخدم نبات الآس البري الشائك لمقاومة احتباس السوائل وتحسين الدورة الدموية، وله فائدة كبيرة في مرض منير. ويوجد في محال الأغذية الصحية يؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

### ٢- الجنكة Ginkgo biloba



وتسمى شجرة المعبد، وهي شجرة كبيرة يصل ارتفاعها ٩ - تتميز بأوراقها القلبية الشكل وبذورها. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور. تحتوي أوراق الجنكة على فلافونيدات وجنكوليدات وييلوباليدات. تستخدم الجنكة على نطاق واسع، حيث تنبه الدورة الدموية ومضادة للربو والتشنج والالتهابات، وأهم استخداماتها هي تحسين الدورة



الدموية في المخ. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً؛ حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- المنجنيز: لقد وجد أن نقص هذا المعدن يسبب مرض منير. يؤخذ ٥ مجم يومياً، وتؤخذ منفصلة عن معدن الكالسيوم إن كان يستخدم.
- ٢- بيكولينات الكروم: تحافظ بيكولينات الكروم على مستوى السكر في الدم، الذي يرتفع غالباً مع هذا المرض.
- ٣- الأحماض الدهنية الأساسية: يقوم هذا المستحضر بتصحيح اضطرابات الهضم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- حبيبات الليسيثين: تقوم بحماية خلايا المخ وتحسين وظائفه، يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل.



## تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- حافظ على الوجبات التي تقلل مستوى السكر في الدم لمدة أسبوعين، وإذا شعرت بتحسّن فعليك أن تستمر على هذه الوجبات.
- ٢- ابتعد عن الدهون والأطعمة المقلية في أي زيت والسكريات والملح وأي شيء يحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والشوكولاتة والجوارانا والمنت.
- ٣- تعرّف إلى نوع الطعام الذي يسبب لك حساسية، ثم اتركه تماماً.



## مسمار القدم والجساة Corns and Calluses

مسمار القدم هو تغلظ لامع وصلب لجزء صغير من البشرة، يضغط هذا البروز أو النشوء الغليظ على طبقة الجلد الداخلية، ويتسبب في جعلها رفيعة وهشة. يعرف بعض العامة بثؤلول القدم. تحدث مسامير القدم بسبب الضغط والاحتكاك، ولذلك فإن مسامير القدم كثيراً ما تنمو فوق مفاصل أصابع القدمين للأشخاص، الذين يرتدون أحذية لا تناسب أقدامهم. لكن مسامير القدم قد تتكون في أي مكان من الجسم، حيث يحدث الضغط والاحتكاك أذى في البشرة. ومسمار القدم اللين يوجد عادة بين أصابع القدمين، وهنا تبقى البشرة المتغلظة لينة، لأنها تغسل دوماً بالماء. ومسمار القدم يسبب ألماً ووجعاً عند اللمس. كل من مسمار القدم والجساة ينموان كرد فعل للاحتكاك أو الضغط المستمر.

### علاج مسمار القدم والجساة:

ينحصر علاج مسمار القدم والجساة في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية، وأهمها الآتي:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن زيت شجرة الشاي في علاج القرحة الأكلية، ولكن طريقة الاستعمال في هذا المرض يكون استعمالاً داخلياً.

يؤخذ كبسولة ٣ مرات في اليوم.

## ٢- خاتم الذهب Goldenseal:

تحدثنا عن خاتم الذهب في عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة. يوجد مستحضر مقنن من خاتم الذهب يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم.



### ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين هـ: يستخدم فيتامين هـ استخداماً خارجياً، حيث تؤخذ اللبوسة المحتوية على الزيت وتكسر وضع زيت فيتامين هـ دهاناً على المسمار، ثم غطها بقطعة نظيفة أو كرة قطن ثم ارتد جوارب قطنية نظيفة واطركها لأكثر من ليلة.

٢- ملح إبسوم الدافى من معامل الملكة هيلينا: توضع ضمادات من هذا الملح، حيث يعطي نتائج جيدة.

٣- الثوم: اهرس فص ثوم ثم اخلطه مع زيت فيتامين هـ وضعه على مسمار القدم أو الجسأة واطركه لمدة ساعتين، وكرر ذلك مرتين يومياً.

### تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- تجنب الأغذية المقلية واللحم والشاي والقهوة والشوكولاتة والسكر.
- ٢- لا تستخدم سكين أو آلة حادة لقطع المناطق الصلبة لاحتمال تلوثها أو العدوى.
- ٣- تناول العصير وخضراوات نيئة لمدة ٣ أيام للمساعدة في إعادة الاتزان الحمضي/ القاعدي في جسمك.



## مشكلات استئصال الرحم

### Hysterectomy-Related Problem

يستأصل الرحم جراحياً عندما يكون هناك أورام ليفية وهي عادة أورام حميدة، ولكنها تسبب بعض المشكلات، وقد وجد أن نحو ٣٠٪ من عمليات استئصال الرحم التي تتم في أمريكا كانت لهذا السبب. كما أن هناك أسباباً أخرى تجعل الطبيب يقدم على عملية استئصال الرحم، وهو فرط نمو بطانة الرحم بمعدل ٢٠٪ وسقوط الرحم بمعدل ١٤٪.

#### هناك ثلاثة طرق لاستئصال الرحم، وهي:

١- الاستئصال الجزئي: وفيه يستأصل جسم الرحم فقط، دون العنق وبقية أعضاء الجهاز التناسلي الداخلي للأنتى.

٢- الاستئصال الكامل: وفيه يستأصل عنق الرحم أيضاً.

٣- الاستئصال الشامل: وهو أكثر الأنواع، حيث يتم استئصال المبيضين وقناتي فالوب إضافة إلى الرحم.

تختلف الأعراض حيث تتضمن شعوراً دائماً وثقلاً بالانتفاخ ومشكلات في الجهاز البولي وسلس البول، غزارة الطمث بصورة غير طبيعية، تضخماً غير طبيعي في منطقة البطن نتيجة للأورام الليفية والعقم نتيجة للأورام الليفية أو فرط نمو بطانة الرحم.

تعاني النساء اللاتي تُجري لهن عملية استئصال الرحم من مشكلات عديدة، وتحدث أكثرها أهمية عند استئصال المبيضين؛ حيث تظهر مرحلة سن اليأس فجأة



بما يصاحبها من مصاعب وعدم الارتياح لحرمان الجسم فجأة من الهرمون المهم وهو الأستروجين، وقد يؤدي هذا الفقد إلى زيادة ملحوظة في خطر فقدان كتلة العظام، وهو كثيراً ما يسبق الإصابة بهشاشة العظام وإلى زيادة في احتمال الإصابة بأمراض القلب، إضافة إلى مشكلات الجهاز البولي وآلام المفاصل والصداع والأرق والاكتئاب والإرهاق. لقد لوحظ أنه حتى النساء اللاتي يحتفظن بالمبيضين كثيراً ما يعانين من انخفاض إفراز الأستروجين، ومن ظهور أعراض مرحلة اليأس مبكراً، ويعتقد العلماء أن هذا يعود إلى الإخلال بوصول الدم إلى المبايض وقلته نتيجة لاستئصال الرحم. وتعاني ٥٠٪ من السيدات اللاتي تخضعن للاستئصال الجزيئي للرحم أو أكثر من مدة يأس مبكرة. كما لوحظ أن هناك مشكلات أخرى، وهي انخفاض الرغبة الجنسية بعد استئصال الرحم. وتقول الإحصاءات: إن ثلث النساء اللاتي يخضعن لعملية استئصال الرحم يشعرن بانخفاض شديد في رغبتهن الجنسية واستمتاعهن بالعملية الجنسية. وقد تظهر قلة الرغبة الجنسية سواء تم استئصال المبايض أم لا.

### علاج مشكلات استئصال الرحم:

يتم علاج مشكلات استئصال الرحم حسب الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستعملة في علاج مشكلات استئصال الرحم هي:

١ - اليانسون Anise:



لقد سبق الحديث عن اليانسون بالتفصيل الدقيق في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٨٥. واليانسون من النباتات الطبيعية التي تحت على إفراز هرمون الأستروجين، يوجد مستحضر مقنن متوفر في

مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً. ويمكن استعمال ثمار اليانسون الموجودة بكثرة في محال العطارة؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة من الثمار وتغلى لمدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين يومياً.

## ٢- الشمر Fennel:

سبق الحديث عن الشمر في عدة علاجات لأمراض سابقة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والسنوت أو الشمر يستخدم على نطاق واسع أوراقه وثماره وجذوره. يزيل المغص ويمنع عسر الهضم ويزيل حرقة المعدة ولعلاج حالات القولون العصبي، ويحسن الشهية ويطرد الغازات، وكمُنشّط لإفراز هرمون الأستروجين. يوجد مستحضر مقنن في مخازن الأغذية الصحية يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



## ٣- الحلبة Fenugreek:



تحدثنا عن الحلبة في عدة أمراض سابقة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والحلبة التي قيل فيها «لوعلم الناس بما في الفريكة من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً» وقال بيكلر عالم الأعشاب الإنجليزي «لوضع الحلبة في كفة ووضع جميع الأدوية في كفة أخرى لرجحت الحلبة بالكفة الأخرى» والحلبة تحتوي

على الآستروجين، وتستخدم الحلبة إما طازجة أو جافة، والحلبة توجد طازجة منبثة في أغلب المتاجر الكبيرة. كما يوجد مستحضر مقنن من الحلبة متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

#### ٤- اليام البري Wild Yam:

سبق الحديث عن اليام البري في هذا الجزء وتعد جذوره من الأدوية العشبية الجيدة لهذا المرض؛ حيث يعمل مهدئاً للالتهابات وآلام العضلات، يزيل عوارض ما بعد انقطاع الطمث، ويخفف كثيراً من أعراض مشكلات استئصال الرحم. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



#### ٥- المرمية Sage:

تحدثنا عن المرمية بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة طب الأعشاب صفحة ٥٣١. كما تحدثنا عن استعمالاتها لعدة أمراض في هذا الجزء والجزء الأول من الموسوعة. والمرمية من النباتات الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم، وهي مولدة للآستروجين. يوجد مستحضر مقنن من المرمية متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.





### ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية التي تستعمل في علاج مشكلات استئصال الرحم وأهمها ما يأتي:

١- الكالسيوم + الماغنسيوم: يفوق الأستروجين امتصاص الكالسيوم، وهو مطلوب أيضاً لعمل الجهاز العصبي المركزي، يؤخذ ٢٠٠٠ مجم يومياً قبل النوم. أما الماغنسيوم فهو يعزز امتصاص الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً قبل النوم.

٢- فيتامين هـ: يقوم هذا الفيتامين بإنتاج الأستروجين. يستخدم حسب إرشادات الطبيب فقط.

٣- في حالة العلاج الاستعاضى يستخدم هرمون البروجيستيرون وليس الأستروجين. ويجب عدم استخدام البروجيستيرون إلا بإذن الطبيب.



## تعليمات يجب اتباعها :

- ١- يجب تجنب الكافئين والمواد التي تحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والشيكلاته والكاكاو ومنتجات الألبان واللحم والأطعمة المصنعة والسكر.
- ٢- قللي من السكر في غذائك للمحافظة على نسبة السكر في الدم والأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفاكهة الغنية بالألياف والأسماك ولحوم الديكة والدجاج من دون الجلد، والزيادي قليل الدسم والجبن القشري من أجل البروتين ومنتجات الصويا. ولا يؤكل أي سكر مكرر أو دقيق أبيض أو أطعمة مصنعة أو دهون مشبعة أو أغذية تحتوي على ألوان صناعية أو مواد حافظة. يفضل أكل عدة وجبات صغيرة في اليوم مثلاً ٦ وجبات بدلاً من الوجبات الثلاث.



## مشكلات الحمل

### Pregnancy Related Problems

يعد الحمل المدة التي تمتد بين عملية الإخصاب للبويضة وحتى الولادة. في هذه المدة ينمو الجنين وينضج ويصبح جاهزاً للخروج إلى الحياة بعد ٤٠ أسبوعاً، تنقص أسبوعاً أو تزيد أسبوعاً. يوجد العديد من المشكلات التي يمكن أن تحدث خلال مدة الحمل، العديد منها مثل علامات الشد وتكون الغازات التي تسبب الضيق لا غير، بينما البعض الآخر مثل الإجهاض أو النزف فإنها تشكل خطورة كبيرة.

معظم المشكلات التي تحدث أثناء الحمل تكون نتيجة للتغيرات الهرمونية التي تحدث في الجسم، أو نتيجة لنقص المواد الغذائية أو نتيجة التغيير الذي يطرأ على توزيع وزن الجسم نتيجة الزيادة المفاجئة في الوزن. هذا المدخل يبين بعضاً من المشكلات شائعة الحدوث مع الحمل، ويصف بعض وسائل العلاج الطبيعية وأيضاً بعض التلميحات والمقترحات المفيدة للحفاظ على صحة جيدة أثناء الحمل، ولأجل حمل وولادة طبيعيين، فإنه يجب استشارة المتخصصين والأكفاء في الرعاية الصحية والتعاون معهم، سواء أكانوا أطباء أم ممرضات أم قابلات. يمكن للمرأة الحامل أن تختبر نفسها، وذلك بشراء شريط اختبار يباع في معظم متاجر الأدوية. وقد أوضحت الدراسات أن اختبار الحمل الذي يجري في البيت يكون دقيقاً في نحو ٧٧، ٢٪ فقط من الحالات، وعلى الحامل دائماً أن تستشير مقدم الرعاية الصحية لتأكيد النتائج الإيجابية يوجد على الشريط تعليمات عن كيفية إجراء التحليل الذاتي في المنزل. تحدث بعض المشكلات أيضاً أثناء الحمل مثل:

١- الأرق: وهو عادة شائعة الحدوث كثيراً أثناء الأسابيع الأخيرة من الحمل؛ حيث يصعب اتخاذ وضع مريح للنوم. ونقص فيتامين ب المركب يؤدي أيضاً إلى حدوث الأرق.

٢- آلام الضلوع: تحدث هذه الآلام نتيجة الضغط الذي يسببه تمدد الرحم.

٣- ألم الظهر: ينتشر كثيراً ألم الظهر أثناء الحمل، ويكون غالباً نتيجة الخاطئة مثل الزيادة في وزن الجسم والتأثير المرخي للعضلات لهرمون البروجسترون والتغير في مركز الوزن.

٤- ألم العصب الوركي: يعد العصب الوركي أطول أعصاب الجسم، فهو ينشأ من الضفيرة العجزية أسفل الظهر، ويشق طريقه إلى أسفل خلال الحوض عبر فتحة تسمى الفتحة الوركية العظمى، ثم يسير عبر مفصل الورك إلى السطح الخلفي للفخذ. ويحدث تهيج هذا العصب كثيراً أثناء الحمل.

٥- الإمساك: تعد التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل ذات تأثير مرخ للعضلات بما فيها عضلات القناة الهضمية. وارتفاع مستوى البروجسترون في الجسم يقلل من كفاية القناة الهضمية، فتبطئ الانقباضات الإيقاعية للأمعاء، مما يؤدي إلى حدوث الإمساك.

٦- البواسير: تحدث البواسير كثيراً أثناء الحمل، وهناك عدد من العوامل التي تسهم في حدوث البواسير مثل الإمساك والضغط الذي يسببه الرحم مع زيادة حجم ووزن الجنين.

٧- تقلبات المزاج: وتعد شائعة أثناء الحمل، ويقول الخبراء: إنها تحدث نتيجة التغيرات الهرمونية.

٨- التبول المتكرر: يعد التبول المتكرر ظاهرة طبيعية تحدث في الشهور الأولى من الحمل، ويكون ذلك نتيجة التغيرات التي تحدث في وظائف الكلى والضغط الذي يسببه تمدد الرحم. ويعاني كثير من النساء من تكرار التبول أثناء الليل.

٩- تقلص عضلات الساقين: تحدث تقلصات الساقين نتيجة لنقص المواد الغذائية أو عدم توازن الأكتروليينات بالإضافة إلى الضغط على الساقين بالوزن السائد.

١٠- دوالي الساقين: وهو عبارة عن اتساع الأوردة القريبة من سطح الجلد. وتختفي الدوالي بعد الولادة.

١١- الدوخة: تحدث الدوخة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وغالباً ما ينخفض معه ضغط الدم، حيث إن الرحم المتسع يضغط على الأوعية الدموية العظمى، وهذا يؤدي إلى الدوخة.

١٢- العرق: يقوم الجسم بالمحافظة على درجة الحرارة أثناء الحمل التي تناسب الجنين، وحيث إن المشي أو حتى صعود الدرج أو بذل أي مجهود يزيد من التعرق بصورة أكبر من ذي قبل.

١٣- علامات الشد: وهي عبارة عن خطوط موهجة تظهر على البطن والثدين والأرداف والفخذين، وتكون ذات لون أحمر في البداية، ثم تتحول تدريجياً إلى اللون الأبيض. والسبب يعود إلى الزيادة السريعة في الوزن التي تحدث مع الحمل. يمكنك منع هذه الخطوط باستعمال وصفة مكونة من نصف كوب زيت زيتون الخام، وربع كوب من عصارة الصبر و ٨ كبسولات من فيتامين هـ بعد فتحها ووضع ما بداخلها مع الزيت، وكذلك ٦ كبسولات من فيتامين أ بعد فتحها ووضعها مع الخليط السابق. قومي بخلط هذه المواد خلطاً جيداً وضعيه في برطمان صغير وضعيه في الثلاجة. ادهني يومياً بهذا المزيج على مواقع الخطوط في البطن والوركين والفخذين وتأكدي أنك إذا قمت بذلك يومياً فيمكنك منع ظهور هذه العلامات.

١٤- الغازات: تظهر الغازات من الاضطرابات الهضمية وخاصة مع الحمل، وهذا شيء طبيعي.

١٥- غثيان الصباح: يحدث الغثيان بشكل عادي بين الأسبوعين السادس والثاني عشر من الحمل وهذا طبيعي، وإن نحو ٦٠٪ من الحوامل يتعرضن لحدوث غثيان الصباح. والسبب هو التغير الذي يحصل في المرارة والتهاب البنكرياس وإفراز نسبة عالية من هرمون يسمى الهرمون البشري المشيمي المنشط للمناسل، وبالأخص عند وجود أكياس في الرحم أو نتيجة للحمل المتعدد.



١٦- مشكلات الجلد: من أهم هذه المشكلات ظهور بثرات وحب شباب والعلامات الحمراء والكلف وهو بقع صغيرة داكنة اللون على الوجه. وعادة تختفي هذه التغيرات بعد الولادة.

١٧- نزيف واحتقان الأنف: تسبب زيادة حجم الدم أثناء الحمل انفجار بعض الشعيرات الدموية الدقيقة في الممرات الأنفية، وهذا يؤدي إلى حدوث نزيف.

١٨- نزيف اللثة: يرتفع مستوى هرمون الاستروجين أثناء الحمل، فيسبب تورم اللثة وجعلها أكثر ليونة من الأحوال العادية، ويزيد من توازن الدم إلى اللثة، وهذا يجعلها عادة أكثر تعرضاً لحدوث النزيف والعدوى، وبالأخص مع عدم العناية بصحة الفم.

١٩- حرقة الفؤاد: يحدث في فم المعدة حرقة، وبالأخص أثناء مدة الحمل، وتسمى حرقة الفؤاد أيضاً، وذلك بسبب تمدد الرحم وزيادة حجمه، فيسبب ارتجاع السوائل من المعدة إلى المرئ. ولتجنب حدوث ذلك تجنبي تناول الأطعمة المتبلة والدهنية والقهوة والكحوليات ومضادات الحموضة المحتوية على بيكربونات الصوديوم. وتجنبي الانحناء أو الرقاد لساعات طويلة. يمكنك استخدام مستحضر Acid base من إنتاج Prevail corporation، ويمكن أن يؤخذ مع الأكل أو بين الوجبات.

### تعليمات مهمة يجب على المرأة الحامل اتباعها، وهي:

١- التغذية الجيدة والإكثار من الخضراوات والفواكه للاستفادة من الفيتامينات والمعادن اللازمة للحمل ولجنينها. كما يجب ممارسة الرياضة ولكن بعد الاستشارة الطبية.

٢- عدم استخدام أي دواء إلا بعد أخذ رأي الطبيب المختص، سواء أكان هذا الدواء مفيداً كيميائياً أو مستخلصاً عشبياً؛ حيث إن كثيراً من الأدوية تسبب الإجهاض.

٣- استشارة الطبيب في طريقة النوم والتأكد من الأوضاع المناسبة.

٤- لا تستمع لآراء واقتراحات الصديقات أو الأقارب باستعمال خلطات عشبية معينة أو باستخدام أكل معين، وعليها دوماً تنفيذ ما ينصح به الطبيب.

- ٥- إذا شعرت بخروج أي نزيف مهما كان ضئيلاً أو أي سوائل فاقصدي الطبيب مباشرة.
- ٦- يحدث في أربعة الأشهر الأول من الحمل ما يسمى بالوحم؛ أي أن الحامل تشتهي أكل أشياء معينة من ضمنها التراب أو الجص، فعليها استشارة الطبيب في مثل هذه الحالات.
- ٧- الحامل تشعر بالغثيان، وخاصة في مدة الصباح، فعليها عدم أخذ أي شيء ضد الغثيان وتستشير الطبيب المختص.
- ٨- أزيل أي خواتم تلبسها، ولا تنتظري، وإلا فسوف تضطرين إلى قطع هذه الخواتم.
- ٩- يجب ارتداء ملابس واسعة وفضفاضة والأحذية المحكمة المناسبة، وقد تحتاجين إلى مقاس أكبر من مقاسك الطبيعي قبل الحمل.
- ١٠- لا تجلسي وأنت تحمليين طفلاً آخر على حرك، حيث إن ذلك يعوق الدورة الدموية.
- ١١- لا ترتدي الأحذية ذات الكعب العالي، حيث إن الكعب العالي يفقد الجسم توازنه ويزيد الحمل على الظهر.
- ١٢- تناولي في كل يوم ما بين ٦ - ٨ أكواب من الماء أو من أي سوائل أخرى.
- ١٣- استخدممي الزنجبيل ضد غثيان الصباح، وذلك بتناول كبسولتين من المستحضر المتوفر في مخازن الأغذية الصحية.
- ١٤- حافظي على نظافة الجلد ولا تستعملي المكياج لو حدثت تشققات في الجلد.
- ١٥- تجنبي التدخين، ويفضل أن يكون ذلك قبل الحمل، حيث إن التدخين يقلل من إمداد الأكسجين للجنين، ولا يجعل الجسم يحتفظ بفيتامين ج.



## مشكلات المفصل الصدغي الفكي

### Temporomandibular Joint Syndrome

المفصل الصدغي هو المفصل الذي يقوم بربط العظم الصدغي (العظم الذي يقع على جانبي الجمجمة) مع الفك السفلي، وإذا حصلت مشكلة في هذا المفصل فإنه يسبب ألماً في عضلات ومفاصل الفك، ينتقل أحياناً إلى الوجه والرقبة والكتف، وربما يكون هناك صعوبة في فتح الفم، وتظهر أصوات طرقعة وقرقعة أثناء عملية المضغ وتحريك المفصل. وتوجد هناك أعراض أخرى مثل الصداع والدوخة ووجع الأسنان والشعور بالألم والضغط خلف العينين وصعوبة في فتح وإغلاق الفم بطريقة طبيعية. وفصل الفك يقع مغروساً في وسط شبكة معقدة من العضلات والأعصاب. إن القرص الغضروفي الذي يعمل كوسادة داخل المفصل ربما ينزاح من مكانه أو يصبح متأكلاً بسبب قوة المضغ، وكذلك إطباق الأسنان وحكها ببعضها، الذي يحدث توتراً وضغطاً شديداً في هذه المنطقة من الوجه، وعندما ينزاح القرص الغضروفي من مكانه، فإنه يؤدي إلى احتكاك عظام المفصل الصدغي بعضها ببعض الآخر، بدلاً من أن تنزلق بنعومة فوق بعضها البعض. وأحياناً أخرى يتسبب عدم انطباق المفصل والأسنان في منع الحركة السلسة والناعمة للمفصل.

إن الأسباب الكامنة وراء متلازمة المفصل الصدغي الفكي هي الالتواء وعدم الإطباق الصحيح للفم مع حالة صرير الأسنان خاصة في الليل. كما يمكن لمتلازمة المفصل الصدغي الفكي أن ينشأ من الوضع غير الجيد وبعض العادات مثل وضع الهاتف بين الكتف والفك أثناء المحادثة، وكذلك الضربات المتكررة للفك والذقن، والإصابة التي تشبه ضربة السوط. كما أن نقص سكر الدم له دور في هذه المتلازمة؛ حيث يميل الناس إلى ضغط أسنانهم أكثر عندما ينخفض عندهم سكر الدم.

## الفحص الذاتي للمفصل الصدغي الفكي:

لكي تعرف إذا كنت تعاني من المفصل الصدغي الفكي ضع الأصبع الصغيرة في الأذن حتى يتوقف السمع، وبعد ذلك ببطء وثبات افتح وأغلق مفصل الفك. وعند أي لحظة تشعر فيها بقرقرة أو طرقعة أو ضوضاء أو طحن، فإن المفصل ربما يكون غير منطبق على بعضه. وينصح في مثل هذه الحالة بإجراء الفحص اللازم عند أحد المختصين من أجل علاج مفصل الفك.

## علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي:

يتلخص علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي هي:

١- البنفسج Viola:

سبق الحديث عن البنفسج بشكل مفصل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٧٨. وهو يستخدم على نطاق واسع في عدد من الأمراض (انظر الجزء الأول).







ويستخدم البنفسج في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي، حيث يعمل منه مشروب يفيد: كمهدئ للأعصاب ومضاد للتوتر. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

## ٢- حشيشة الدينار Hops:



حشيشة الدينار نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار، ويوجد منها الذكر والأنثى. يعرف علمياً باسم *Humulus lupulus* الجزء المستخدم من النبات المخاريط الزهرية، وهي تحتوي على مواد مرة (لوبيلين وهو مولون واللوبولون وحمض الفكريانيك)، كما تحتوي على زيت طيار، الذي يشمل هومولين. وكذلك تحتوي على فلافونيدات وكذلك حموض العفص متعددة الفينوليك. ومواد للأستروجين واسباراجين. تستخدم

حشيشة الدينار على نطاق واسع؛ حيث تستخدم منبهة للجهاز الهضمي بقوة وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات الأخرى. بينت الأبحاث أن لحشيشة الدينار تأثيراً

مرضى العضلات الملساء ومفعولاً مولداً للأستروجين، وتثبط الجهاز العصبي المركزي. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية يؤخذ كبسولتان يومياً.

٣- تركيبة اهخناردين المسماة Sp1-Valerian Blend:

من إنتاج Solaray Products يؤخذ هذا المستحضر لمكافحة التوتر.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية المستخدمة في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي وأهمها الآتي:

١- مساعد الإنزيم Qio: يدعم مد الأنسجة المصابة بالأكسجين، يؤخذ ٦٠ مجم يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- ل- تيروسين: هذا الحمض الأميني يحسن النوم، ويخفف الاكتئاب والقلق. يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية عند النوم، يؤخذ معه الماء أو العصير ولا يؤخذ مع الحليب. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، ٥٠٠ مجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

٣- فيتامين ب المركب: هذا الفيتامين يعمل مضاداً للتوتر، ويفضل المستحضر الذي يؤخذ تحت اللسان، وذلك من أجل امتصاص أفضل. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

**تعليمات مهمة يجب اتباعها:**

١- تجنب الأطعمة التي تؤدي إلى التوتر الشديد مثل كل المنتجات التي تحتوي على سكر، والسكر نفسه وكل منتجات الدقيق الأبيض والكوكا كولا ورقائق البطاطس والفطائر والأطعمة السريعة.

٢- استلق على ظهرك عند النوم حتى تعطي ظهرك وكتفك وعضلات رقبتك كثيراً من الراحة. تجنب أن تميل رأسك إلى الأمام بزاوية حادة عند القراءة أو مشاهدة التلفاز.

٣- تجنب مضغ اللبان، وكذلك تجنب الأطعمة التي تحتاج إلى مضغ كثير كاللحم الأحمر.

٤- تناول خضراً معاملة بالبخار الخفيف والفواكه الطازجة والأسماك البيضاء والديك الرومي والدجاج العادي منزوع الجلد والأرز البني والخبز واللبن.



## مشكلات النمو Growth Problems

**النمو المبكر:** يسمى الكائن البشري أثناء نموه المبكر «المضغة». وتنمو المضغة ببطء، وحينما يبلغ عمره نحو شهرين، يصبح طول المضغة نحو ٤سم فقط، ولكنها تأخذ شكل الإنسان، حيث تكون الأجزاء كلها جيدة التكوين، ولكن الرأس يكون كبيراً بالمقارنة مع الجذع والأطراف. وفي هذا الوقت، تصبح المضغة المكتملة النمو معروفة باسم الجنين. وعندما يبلغ الجنين سبعة أشهر يكون وزنه نحو ٠.٩ كيلوجرام، وقبل الولادة مباشرة بين ٣.٥، ٨.٤ سم. وكلما اقترب موعد الولادة تنمو الأجنة بمعدل غاية في السرعة.

**معدل النمو:** يعتمد على التوازن بين معدل تكوين الجسم ومعدل الهدم. ويحدث معدل تكوين الجسم السريع أثناء الجزء الأول من حياة الطفل؛ حيث إن معدل البناء يزيد بدرجة كبيرة على معدل الهدم. وينمو الأولاد والبنات بأقصى سرعة في أثناء العامين الأولين من حياتهم. ثم يصير معدل نموهم أبطأ تدريجياً حتى يصلون إلى سن البلوغ. وينمو الأولاد والبنات في مدة المراهقة ولدة سنتين تقريباً بسرعة مفاجئة. وهذا ما يسميه بعض الناس بتفجر المراهق في النمو الطولي. وعلى الرغم من أن المراهقين هم الذين يظهرون هذا التفجر في الطول؛ حيث إن العمر الذي يبدأ والمدة التي يستمر فيها تختلف باختلاف الأشخاص. ويظهر الأولاد المراهقون هذا التفجر في النمو بين عمري ١٢-١٤ سنة. وتتراوح الزيادة التي يكتسبونها في الطول ما بين ١٠-٣٠ سم، ولكن ربما يحدث أسرع معدل للنمو بين الأولاد في أي وقت بين عمري ١٢ و١٧ سنة. وعادة ما يبدأ تفجر نمو المراهقة في البنات مبكراً بنحو سنتين عن الأولاد، وأقصى معدل للنمو عندهن يقل بعض الشيء عن أقصى معدل نمو للأولاد. والنساء



عادة أقصر من الرجال، وبصفة رئيسة بسبب هذا الاختلاف في تفجر نمو المراهق وحتى مدة المراهقة يتساوى متوسط الطول عند البنات والأولاد تقريباً.

**معدلات النمو المقارنة:** ينمو بعض الأطفال بسرعة وينمو آخرون ببطء، وبعض الأشخاص لديهم عظام ثقيلة وكبيرة، ويزنون أكثر من ذوي العظام الصغيرة والخفيفة، ولذلك فإن جداول الطول والوزن والعمر ليست بالضرورة مؤشراً جيداً عما ينبغي أن يكون عليه وزن الطفل. وتشير الدراسات إلى أن حجم جسم الإنسان يزداد على مدى الزمن، والبدلة المدرعة التي كان يلبسها الفرسان في العصور الوسطى صغيرة جداً بالنسبة للشخص العادي اليوم. ومن عام ١٨٧٦م إلى عام ١٩٧٦م، على سبيل المثال ازداد متوسط طول الذكور ذوي الاثني عشر ربيعاً في الولايات المتحدة الأمريكية بنحو ١٠ سنتيمترات، وعلى أي حال، تشير الإحصائيات إلى أنه من المحتمل أن يكون الأمريكيون قد وصلوا إلى أقصى إمكانية للنمو لديهم، وإن اتجاه الزيادة في الطول قد وصل إلى نهايته في الولايات المتحدة.

**العمر الهيكلي:** ينمو الأطفال وينضجون بمعدلات مختلفة، ولذلك ما يعين العلماء العمر النضجي بدلاً من العمر الزمني، أو السنوي للأطفال في نموهم. وغالباً ما يقوم الأطباء النمو على أساس نمو عظام الهيكل العظمي. وإذا كان الأطفال ينمون ببطء، فيمكن أن يكون عمر كل واحد منهم في الحقيقة ست سنوات، ولكن تركيبهم العظمي ربما يصل إلى تراكيب طفل الخامسة. وربما يستمر العمر الهيكلي لبعض الناس الذين ينضجون في وقت متأخر أقل من أعمارهم الحقيقية حتى يصلوا إلى مرحلة البلوغ، وربما تسبب أمراض معينة تأخراً في نمو العظام. ويستطيع الأطباء أن يحددوا درجة هذا التأخر أو البطء بتحديد عمرهم الهيكلي.

**متى يتوقف الإنسان عن النمو:** يتوقف معظم البشر الأصحاء عن النمو في وقت ما بين عمري ١٨، ٣٠ عاماً، ولكن ربما يستمر وزنهم في الزيادة حتى يصبحوا في الأربعينيات من أعمارهم، وفي بعض الأحيان يتوقف الإنسان عن الزيادة في الطول. وفي الحقيقة فإنه يبدأ في النقصان. وهذا النقصان في الطول بطيء بدرجة كبيرة، وعادة ما يمر دون أن يلاحظ حتى يصل الإنسان إلى سن أكبر. وهو يحدث بتخفيف وسائل الغضاريف، التي تنمو بين عظام العمود الفقري أو عظام الظهر. ويميل الانحناء

في العمود الفقري إلى الزيادة عند كبار السن، وينتج عن هذا مظهر الانحناء لدى الكثيرين من كبار السن، وأيضاً إلى تزايد النقصان في الطول.

**العوامل التي تؤثر في نمو الإنسان:** ينجب الآباء ذوو القامات الطويلة غالباً أطفالاً طوال القامة، والآباء قصار القامة لديهم أطفال قصار القامة. وهكذا يبدو الميل للطول أو القصر وراثياً بدرجة كبيرة. وعلى أي حال فإن الطول سمة متنتحية. ويعني هذا أن الآباء القصار يمكن أن يكون لديهم أطفال طوال القامة. وحينما يكون أحد الوالدين طويلاً والآخر قصيراً فإن الطفل إما أن يكون طويلاً وإما أن يكون قصيراً وإما أن يكون وسطاً بين الاثنين. ويحصل هذا لأن النمو الوراثي معقد، وغالباً ما تتداخل معه عوامل أخرى. وتعديل الهرمونات التي ينتجها الجسم من النمو، وتؤثر في النمو بصفة رئيسة إفرازات البنكرياس والغدة الدرقية والغدة النخامية. وتؤثر هذه الإفرازات وهي الأنسولين والثيروكسين وهرمون النمو بدرجة كبيرة في حجم الخلايا وعددها، والنقص في أي من هذه الهرمونات يمكن أن يبطئ النمو. وفي حالات المرضى الذين يعانون نقصاً في الهرمونات فإن العلاج بهرمون معين يزيد النمو.

كما أن الأطعمة لها تأثير في النمو وبعض الأطعمة بالتحديد تحتوي على مواد ضرورية للنمو. ومن أجل تحفيز النمو السليم، يجب على الشخص أن يأكل غذاءً متوازناً يحتوي على البروتينات والمعادن والفيتامينات وكذلك السكريات والدهنيات والنشويات. وهنالك عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في النمو، فالتدريبات يمكن أن تقوى نمو العضلات، والخمول يمكن أن يبطئ النمو، وتعيق النمو الأمراض السارية أو العدوى، ويمكن أن يؤثر فيه أيضاً التوتر والاضطرابات العاطفية.

ويكون هناك مشكلات في النمو، وهذا يحدث عادة عندما تفشل الغدة النخامية في العمل كما ينبغي. توزع الغدة النخامية هرموناتها إلى أجزاء الجسم المختلفة. بما فيها هرمون النمو الذي يحث العضلات والعظام على النمو في الأطفال. ويمكن لزيادة إفراز أو قصور إفرازه أن يؤدي إلى شذوذ في النمو. إفراز القليل منه يسبب القزامة، بينما يؤدي إفراز الكثير منه إلى نمو الجسم بصورة مبالغ فيها ينتج عنها يدان وقدمان وفك ضخام بصورة غير طبيعية. وتنتج بعض حالات اضطراب وظائف الغدة النخامية عن نمو ورم في الغدة.

من المشكلات الأخرى للنمو في الغدة الدرقية في العمل بشكل طبيعي، كما أن الغدة التيموسية، حيث إن ضرر في هذه الغدة قد يؤثر على نمو الطفل، ويتأخر ويكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. كما أن التغذية تلعب دوراً مهماً مؤثراً في نمو الأطفال، وأن مرض الكواشيوركور Kwashiorkor. وهو مرض نقص البروتين والسعرات يؤدي بدوره إلى نمو الأطفال ببطء، وإلى أن تكون مقاومتهم للمرض ضعيفة. ويكثر ذلك بين الفقراء في الدول النامية، كما أن وجود كمية كبيرة من الرصاص وهو معدن سام تسبب مشكلات في النمو، ويمكن إجراء تحليل للشعر لمعرفة نسبة هذا المعدن في جسم الإنسان. كما أن مشكلات سوء الامتصاص مثل مرض البطن أو الأحشاء Celiac disease يسبب مشكلات للنمو، حتى وإن كان الغذاء متوافراً بكمية كافية.

### علاج مشكلات النمو: تعالج مشكلات النمو بالمكملات الغذائية مثل:

- ١- زيت كبد الحوت: يحتوي زيت كبد الحوت على فيتاميني أ، د المطلوبين للنمو الطبيعي والأنسجة والعظام القوية. يستخدم زيت كبد الحوت حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تستعمل هذه الأحماض من أجل النمو الطبيعي. يستخدم العلاج حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- البرسيم الحجازي Alfalfa: مصدر قيم للفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الأخرى، التي تعزز عمل الغدة النخامية بشكل سليم، ويمكن تناوله في صورة أقراص أو كبسولات أو يمكن أكله طازجاً.
- ٤- عشب البحر: مهم جداً لاحتوائه على عنصر اليود الذي يشكل نقصه مشكلة في النمو. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو يمكن استخدام كبسولة واحدة في اليوم.
- ٥- ل-أورنتين: يساعد هذا الحمض الأميني على تحفيز إفراز هرمون النمو. لا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.
- ٦- الزنك: يرتبط نقص هذا المعدن بمشكلات النمو، تستخدم عادة أقراص جلوكونات الزنك.

## مشكلات سن اليأس

### Menopause Related Problems

هو وقت من حياة المرأة تنتهي عند الدورة الشهرية، تتعرض النساء لانقطاع الحيض الذي يسمى سن اليأس أو الإياس، خلال مدة تقع بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين من العمر. كما يتفاوت طول انقطاع الحيض، إذ تنتهي الدورة الشهرية عند بعض النساء فجأة، بينما تتناقص تدريجياً عند نساء أخريات خلال عدة أشهر أو سنوات قبل توقفها. كما قد يصحب انقطاع الحيض عند مجموعة ثالثة نزيف غير منتظم أو مفرط، لا يحدث انقطاع الحيض إلا عند الإناث من البشر، وكثيراً ما يسمى تغير الحياة. ينشأ انقطاع الحيض عن تغيرات في الهرمونات، التي تفرزها الغدة النخامية أو المبيضان. والمبيضان عضوان يفرزان البويضات اللازمة للتناسل. وعند انقطاع الحيض يتوقف إفراز البويضات. فاكتمال انقطاع الحيض يعني نهاية سنوات إنجاب المرأة. وتخشى بعض النساء من أن انقطاع الحيض سيؤدي بهن إلى فقدان الاهتمام بالجماع.

بينما يرى بعضهن أن استمتاعهن قد يزداد بعد انقطاع الحيض، لأنهن لا يخشين من الحمل. تقترن بانقطاع الحيض مشكلات جسدية وعاطفية عديدة. وأكثر الأعراض الجسدية شيوعاً التهيجات الجنسية المفاجئة، التي تسمى الفورات الساخنة، وتشمل الأعراض الأخرى الجفاف الباردة، وجفاف الجلد، وفقدان الذاكرة، والصداع الحاد، وزيادة الوزن. ومن أخطر الأعراض الجسدية لانقطاع الحيض المتأخر، فقدان أنسجة العظام، وهي الحالة التي تعرف باسم تخلخل العظام. أما المشكلات العاطفية فتشمل القلق والاكتئاب، وحدة الطبع. وقد تحدث بعض الأعراض الجسدية



والعاطفية نتيجة للتغيرات الهرمونية لانقطاع الحيض. كما يحدث بعضها بسبب كبر السن أو من مشكلات كانت موجودة قبل انقطاع الحيض. من الممكن التخلص من كثير من الأعراض بالمعالجة باستخدام أدوية تؤخذ بالفم تحوي الهرمون الجنسي، هورمونات المبايض أو البروجستيرون، غير أن في هذا العلاج بعض المخاطر، ولهذا يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب.

ويجب أن نعرف أن سن اليأس لا يعد مرضاً على الإطلاق. إنما هو عملية طبيعية في حياة المرأة. وعلى قدر نظر المرأة إلى هذه المدة من عمرها يكون قدر ما تستطيع أن تفعله لمواجهة أعراض هذه المدة.

### علاج مشكلات سن اليأس:

ينقسم علاج مشكلات سن اليأس إلى الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها الآتي:

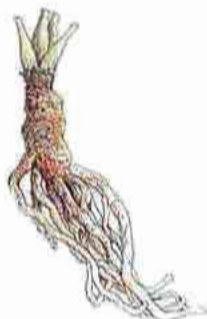
١ - قصعة الماء الهندية Gotu Kola:



وهي تعرف كذلك بسرة البحر الهندية، وهي نبتة زاحفة تصل إلى ارتفاع ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل. تعرف علمياً باسم Centella asiatica الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربينويد، وتشمل أسياتيكونوسيد، وبراهموسيدوتانكونوسيد.

كما تحتوي على قلويدات مثل هيدروكويتلين ومواد مثل فيلارين. تستعمل قصعة الماء الهندية على نطاق واسع، فهي علاج هندي قديم، وتستخدم حالياً في الغرب على نطاق واسع، فتستعمل مقوية ومنظمة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية، مدرة معتدلة للبول، كما أنها تخفف من الهبات الساخنة وجفاف المهبل والاكتئاب، وتزيد النشاط والرغبة الجنسية. وتقوي الذاكرة والدورة الدموية فاعلة ضد الصداع. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية على هيئة كبسولات، يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

## ٢- حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelica



نبته معمرة منتصبه قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، ذات أوراق خضراء زاهية وسيقانها جوفاء، تحمل أزهاراً بيضاء إلى صفراء في محامح في نهاية الأغصان تشبه المظلة. تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis*. الجزء المستعمل من النبات الجذمور، الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار، يشمل فثاليد أكبوتيليدين وليغوستيليد وتربينات أحادية نصفية

وكارفلكرول. كما يحتوي على فيتامين ب١٢ وبيتا ستيو ستيروول. تستخدم حشيشة الملاك على نطاق واسع، فهي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء. تتناولها ملايين النساء يومياً كمقو ومنشط وتقوي الدم. وقد أثبتت الأبحاث أن حشيشة الملاك تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، ويتميز الجذمور بكونه مضاداً حيوياً طبيعياً جيداً، تخفف من الالتهابات الساخنة

وجفاف المهبل والاكنتاب لدى النساء في سن اليأس. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



### ٣- الجنس السيبيري Siberian Ginseng:



الجنس السيبيري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، يحمل أوراقاً كل ورقة تضم ما بين ٣٧- وريقات مسننة. يعرف علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus*، الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على الوتيروزيدات وبروبانيدات الفينيل وليغنانات وكومارينات وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويد وجليكانات. يستخدم الجنس السيبيري على نطاق واسع، فهو يستخدم لعلاج الكرب، وهو مقو ومنبه، ويحمي الجهاز المناعي، ويخفف الاكتئاب، ومولد للأستروجين وتخفيف الأرق. يوجد مستحضر مقنن منه متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين يومياً.

### ٤- الشمر Fennel:



نبات عطري معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، ذو أوراق ريشية خضراء داكنة، وخيم من الأزهار الصفراء الصغيرة وثمار بيضوية محددة. يعرف النبات علمياً باسم *Foeniculum vulgare*. الجزء





المستخدم منه الثمار والزيت العطري والأوراق والجذور. تحتوي ثمار الشمر على زيت طيار، يشمل الأنيثول والفنكون والميثيل تشافيكول. كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات مثل البيرغبتين كما تحتوي على ستيرولات. يستخدم الشمر على نطاق واسع لتفريج انتفاخ البطن، وتهدئ ألم المعدة، وتنبه الشهية، ومدررة للبول، ومضاد للالتهاب، ومضاد لتطبل البطن وانتفاخه وفي علاج حصى الكلى. ويعد الشمر من أفضل الأدوية العشبية أماناً للأطفال، حيث يمكن أن يستعمل ضد المغص والتسنين المؤلم عند الرضع ويدير الحليب للام المرضع. كما يساعد على تخفيف الوزن. والشمر مثير لهرمون الإستروجين. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

#### ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية يمكن استخدامها، ومن أهمها الآتي:

- ١- زيت زهرة الربيع: يستخدم مهدئاً وضد التهابات الساخنة ومهماً لإنتاج هرمون الإستروجين. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٢- فيتامين هـ: يستخدم هذا الفيتامين لتخفيف الهبات الساخنة وكثير من أعراض مشكلات سن اليأس. يفضل استخدام المستحلب ليسهل تمثيله، ويكون أكثر أماناً عند الجرعات الكبيرة. الجرعة تبدأ من ٤٠٠ وحدة دولية يومياً، ثم ترفع الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى ١٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

٣- الكالسيوم والماغنسيوم: يخفف كل من الكالسيوم والماغنسيوم العصبية والتهيج ويحميان ضد فقد العظام. يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً والماغنسيوم ١٠٠٠ مجم يومياً.

٤- مركب الغدديات المتعددة: يحافظ على التوازن الهرموني يستخدم حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- Meno-Fem Prevail: يحوي هذا المكمل جاما - أوريزانول الموجود في زيت نخالة الأرز، وهو يسيطر على الأعراض المتعبة لسن اليأس. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثالثاً: استخدام بعض الهرمونات في علاج مشكلات سن اليأس:

١- الإستروجين: يحافظ على التوازن الهرموني عند المرأة، وأساساً على مستوى الإستروجين ليكون إلى حد ما قريباً من مستواه قبل سن اليأس. وبالإضافة إلى تخفيف الأعراض السابقة لسن اليأس وكذلك فإن الإستروجين يحمي من الأعراض الخطيرة لنقص الإستروجين. ومن مساوئ استخدام الإستروجين كعلاج هو حدوث أنواع معينة من السرطان.

٢- البروجسترون: قد يكون استعمال هرمون البرجسترون أكثر أماناً من استخدام هرمون الإستروجين، ويعد هرمون البروجيسترون الطبيعي على هيئة كريم يوضع في المهبل طريقة جيدة لهذا الغرض.

## تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- أكثرى من الأطعمة النيئة وخذي المكملات البروتينية للمحافظة على مستوى السكر ثابتاً. استعملي العسل الأسود والبروكلي وسمك السلمون والسردين والأسماك البيضاء وعشب البحر. وابتعدي عن المنتجات الحيوانية الأخرى، وتجنبي منتجات الألبان عدا الزبادي منخفض الدهون.
- ٢- تجنبي الكافئين الموجود في القهوة والشاي والشيكلات والكافا والمته والجورو، وكذلك الأطعمة المتبلة والحساء الدافئ والمشروبات الساخنة.
- ٣- استبدلي الملح بمسحوق الثوم والبصل عند الطهي، حيث إن الملح يزيد من إخراج الكالسيوم عن طريق الكلى.
- ٤- لعلاج الحكة في المهبل استخدمى كريم فيتامين هـ.
- ٥- إذا كان الجماع مؤلماً فجربي استخدام هلام أوراق الصبار أو زيت فيتامين هـ لمقاومة جفاف المهبل.
- ٦- تجنبي التوتر بقدر الإمكان.



## مشكلات الذاكرة

### Memory Problems

يخبرنا بعض الناس وخاصة من كبار السن أن هناك بعض المشكلات الذهنية، وأن هناك تشوشاً في الذاكرة، قد تكون هذه المشكلة ناتجة عن نقص في التغذية. إن أول ما أنصح هؤلاء الناس هو ضرورة تناول حبوب كاملة، حيث إن تلك الحبوب تحتوي على كميات متنوعة من الفيتامينات والمعادن، التي يحتاجها الجسم. وسوف تتدهش عندما تعلم أن حالة عدد كبير من هؤلاء الأشخاص تتحسن بمجرد أن يلبوا احتياجاتهم الغذائية. ويوماً بعد يوم يتوصل الباحثون إلى ما يثبت هذه الحقيقة. عندما لا يحصل الناس على كميات كافية من عناصر غذائية بعينها، فإن مستوى أدائهم الذهني ينخفض، بل إن مجرد عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يتسبب في تشوش الذهن. تقول الدكتورة سوزان الأستاذ المساعد في جامعة ويسكنسون في ماديسون، أن آلية الشعور بالعطش تضعف مع التقدم في العمر، ومن ثم عندما تكون أجسامنا بحاجة إلى الماء لا نشعر بذلك على الفور. وأحد أعراض جفاف الجسم هو التشوش الذهني. علاوة على ذلك فإن الجسم يبدأ في امتصاص بعض العناصر الغذائية على نحو أقل فاعلية بمرور الوقت؛ لذا فعلى الرغم من عدم تغير احتياجاتك للسعرات الحرارية، فقد تكون بحاجة إلى المزيد من العناصر الغذائية لكي تحافظ على حدة قدراتك العقلية. ونحن نعلم أنه لا تترتب جميع مشكلات الذاكرة على قصور الغذاء فحسب، ولكن حينما يكون كل شيء آخر سليماً، فقد يكون ما تأكله أو ما لا تأكله هو السبب في المشكلات التي تعانيها.

وإذا نظرنا إلى أهم العناصر الذي يحتاجه الإنسان للحفاظ على حدة قدراته الذهنية نجد أن أجسامنا تستخدم فيتامين ب ليحول الطعام إلى طاقة ذهنية، ولكي ينتج ويصلح نسج المخ. يقول الدكتور فيرنون مارك مؤلف كتاب Reversing Memory Loss : إن النقص في تلك العناصر الثيامين (فيتامين ب ١) والنياسين (فيتامين ب ٣) وفيتامين ب ١٢ وفيتامين ب ٦ قد يؤدي إلى اختلال الوظائف الذهنية، لقد وجد أن مرض الحصاص (مرض نقص فيتامين ب ٣) هو أحد الأسباب الرئيسة لدخول مستشفيات الصحة العقلية. لقد أثبتت الأبحاث أنه عندما يتناول الأطفال خمسة مليجرامات من فيتامين ب ١ بدلاً من الجرعة اليومية التي تبلغ ١,٥ ملليجرام فإن يحرزون درجات أعلى في اختبارات الوظائف الذهنية. واليوم يتم تعزيز مختلف أنواع الخبز والغلل والمكرونة بعنصري فيتامين ب ١ وفيتامين ب ٣، لكي يحصل معظم الناس على كميات كافية من هذه العناصر، وبذلك فقد أصبح نقص فيتامين ب ٣ نادراً وبخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن مستويات فيتامين ب ٣ لدى كبار السن، وهؤلاء ممن يتناولون الكحوليات من الممكن أن تنخفض بشكل حاد، لدرجة قد تسبب الإصابة بمشكلات الذاكرة. وإحدى أسهل الطرق للتأكد من أنك تحصل على كمية كافية من فيتامينات ب المعززة لوظائف المخ أن كوباً واحداً من المكرونة المعزز على سبيل المثال يحتوي على ٣,٠ ملليجرام من فيتامين ب ١ أي ٢٠٪ من الجرعة اليومية، و٢ ملليجرام من فيتامين ب ٣ أي ١٠٪ من الجرعة اليومية. وتعد اللحوم كذلك مصدراً جيداً لهذه العناصر الغذائية. حيث إن ٣ أوقيات من لحم الخاصرة على سبيل المثال تحتوي على ٠,٨ ملليجرام من فيتامين ب ١ أي ٥٣٪ من المقدار اليومي أما بالنسبة لفيتامين ب ٣ فتحتوي ثلاث أوقيات من صدر الدجاج على ١٢ ملليجراماً، أي ٦٠٪ من المقدار اليومي. لكن ليس من السهل الحصول على كميات إضافية من فيتامين ب ١٦، ب ١٢، حيث يصعب على الجسم امتصاصها مع التقدم في السن. يقول الدكتور ريجلسون (بعد الخامسة والخمسين يصبح من الشائع الإصابة بالنقص في هذه الفيتامينات، وذلك بسبب التغيرات التي تحل ببطانة المعدة). وعليه فعندما يتقدم العمر يصبح من الضروري أن نحصل على كميات أكبر من تلك الموصى بها بالنسبة لهذين العنصرين. يوجد فيتامين ب ٦ في البطاطا المشوية والموز والحمص، ولحم الديك الرومي. تمد ثمرة بطاطا مشوية واحدة الجسم ٠,٤ ملجم من فيتامين ب ٦ أي ٣٠٪ من الجرعة اليومية بينما تمد موزة



واحدة الجسم بـ ٧, ٠ ملجم، أي ٣٥٪ من المقدار اليومي. أما بالنسبة لفيتامين ب١٢ فهو يوجد باللحم والمحار، فتحتوي ٣ أوقيات من اللحم الخالي من الدهون على ٢ ميكروجرام من فيتامين ب١٢، أي ما يقرب من ثلث الجرعة اليومية. ويعد البيلتيوس من أغنى المصادر من هذا العنصر الغذائي، حيث إن ٢٠ أوقية من هذا السمك المطهي على البخار يمد الجسم بـ ٨٩ ميكروجراماً أي ٤٨٣٪ من المقدار اليومي.

إن إحدى الطرق التي من شأنها أن تخفف من مشكلات الذاكرة هي محاولة إيصال المزيد من الدم إلى المخ، كما يقول الدكتور ريجلسون. أما في حالة عدم وصول كمية كافية من الدم إلى المخ فإن كلاً من المخ والذاكرة يبدآن أداء وظائفهما بشكل أقل كفاية. وغالباً ما يكون عدم وصول دم كاف إلى المخ ناتجاً عن السبب نفسه الذي يؤدي للإصابة بمرض القلب. إن أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية انسداد شرايين القلب والمخ هو كثرة الدهون وبخاصة الدهون المشبعة. في الغذاء، كما تقول الدكتورة نتراك (حافظ على انخفاض جرعتك من الدهون المشبعة عن طريق الطهي باستخدام كميات قليلة من الزيوت النباتية عوضاً عن الزبدة أو السمن الصناعي، وتقليل ما تناوله من الأغذية الدهنية مثل المايونيز والحلوى واللحوم الغنية بالدهون). وتضيف الدكتورة نتراك (أن هناك أمراً آخر مساوياً في الأهمية، ألا وهو تناول المزيد من الخضراوات والفواكه). إن هذه الأغذية غنية بمضادات الأكسدة، وهذه المركبات تثبط آثار جزئيات الأكسجين الضارة، التي تسمى عادة بالجذور الحرة. وهذا الأمر مهم للغاية، لأنه عندما تدمر الجذور الحرة كولسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة الضار (LDL)، فإنها تصبح أكثر لزوجة وتلتصق بجدران الشرايين.

وعندما تنجح في الموازنة بين تقليل كمية الدهون في غذائك وتناول المزيد من الفاكهة والخضر فسوف تضمن الحفاظ على شرايينك سليمة دون أي انسداد. في الحقيقة أن هذا قد يساعدك على استعادة تدفق الدم داخل الشرايين، التي تصاب بالفعل بالانسداد، وذلك على حد قول الدكتور ريجلسون.

## تأثير القهوة والمشروبات الكحولية على الذاكرة :

القهوة تحتوي على الكافئين وإن تناول كمية كبيرة من القهوة وبصفة مستمرة، حيث إن آثار التنبيه للقهوة يتلاشى في غضون ست ساعات، وعندما يزول هذا التأثير يكون هناك تشوش في الذهن. أما الخمور فيقول الدكتور مارك (أن الكحول هو أحد سموم المخ فحتى إن كنت تتبع جميع العادات الصحية ولكنك تتناول الكحوليات فإن ذلك قد يؤدي إلى تدهور شديد في وظائف الذاكرة). في الحقيقة حتى الكميات الصغيرة من الكحول تدمر الخلايا في جزء المخ المسؤول عن الذاكرة. لذلك ينصح الأطباء بالابتعاد التام عن المشروبات الكحولية للحفاظ على الصحة الذهنية.



## المراجع الأجنبية

- 1- The Clinician Handbook Of Natural Healing-the First Scientific Guide To The Treatment Benefits Of Herbs And Supplement's Kensington Books Corp. New York. 1997.
- 2- James A. Duke: Handbook Of Medicinal Herbs Crc Press. Seventh Printing, 1989.
- 3- Glenn W. Geelhoed And Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. , 1997.
- 4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants In Liby, First Print, 1995.
- 5- W.c. Evans, Trease And Evans; Pharmacognocny 14th Edition. Wb Saunders Company Ltd. 1996.
- 6- David Potterton. Culper's Color Herbal, Sterling Publishing Co. Inc. 1983.
- 7- Hakim Mohammed Said , Medicinal Herbal, Vol I, Mas Printers, Karachi Pakistan, First Edition, 1996.
- 8- Deepak Chopra, Alternative Medicine, The Definition Guide, Celestial Arts, Berkeley, Second Edition, 2002.
- 9- Donald W. Novey; Clinical's Reference To Complementary And Alternative, M. Mosby, 2000.
- 10- Julia Lawle; The Illustrated Encyclopedia Of Essential Oils. Barnes And Noble, 1995.
- 11- Dan Bensky And Andrew Gamble, Chinese Herbal Medicine - Materia Medica, Lilian Laj Bensky, 1993.
- 12- T. Wallis Pharmacognocny, London, Fifth Edition, 19.
- 13- James A. Duke And Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants Of China, Volume One, Reference Publication, Inc. 1985.

- 14- James A. Duke And Edwards S. Ayensu; Medicinal Plants Of China, Vol, 2. Reference Publication, Inc. 1985.
- 15- Frantisek Severa. The Illustrated Book Of Herbs, Caxton Editions, 1998.
- 16- James E. Robbers, Varro E. Tyler; Tylers Herbs Of Choice; The Therapeutic Use Of Phytomedicinals, The Haworth Press, Inc, 1998.
- 17- Jean Bruneton; Pharmacognocny - Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd, 1999.
- 18- H. Winter Griffith; Vitamins, Herbs, Minerals And Supplements, The Complete Guide; Mjif Book, New York, 1998.
- 19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs, Their Medicinal And Culinary Uses, Chancellor Press, 1992.
- 20- Reader's Digest – Magic And Medicine Of Plants, A Practical Guide To The Science History Folklore, And Everyday Uses Of Medicinal Plants, The Reader's Digest Association, Inc , 1997.
- 21- Deni Brown; Herbal, The Essential Guide To Herbs For Living; Giunti Industrie Grafiche, 2001.
- 22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide To Growing And Using Over 200 Herbs, Collins And Brown Limited, 2001.
- 23- Patrick Lima; Herbs, The Complete Gardener's Guide, Firefly Books, 2000.
- 24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide To Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book, Second Edition, 2000.
- 25- Roger Phillips And Nicky Fory; The Random House Book Of Herbs, Random House New York, 1990.
- 26- Frantisek Stary; The Natural Guide To Medicinal Herbs And Plants, Barnes And Noble Book, 1991.
- 27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide To Natural Medicine, A Stonesong Press Book, 1999.
- 28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine, Shambhala Boston, 1993.
- 29- Lnne Paige Walker And Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press, 1998.
- 30- Understanding Of Korean Ginseng; The Society For Korean Ginseng, Seoul, Korea, 1995.



- 31- Richard Mabey; The New Age Herbalist, Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.
- 32- Jade Britton And Tamare Kircher; The Complete Book Of Home Herbal Remedies; Firefly Book's, 1998.
- 33- Claire G. Harvey And Amanda Cochrane; The Healing Spirit Of Plants, A Practical Guide To Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co, Inc, 1999.
- 34- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe And Practical Guide To Making And Using Herbal Reemedies. Element.
- 35- Claire Kowalchik And William H. Hylton, Rodale's Illustrated Encyclopedia Of Herbs, Rodale Press Emmaus, Pennsylvania, 1998.
- 36- Roger Phillips And Martin Rix; The Random House Book Of Perennials Volume I Early Perennials, Random House, New York, 1991.
- 37- Roger Phillips And Marin Rix; The Random House Book Of Perennials, Vol, 2 1991.
- 38- Jakka Mcvicar; Jakka's Complete Herb Book, Whitecap, Vancouver / Toronto, 1999.
- 39- Geraldine Holt; Complete Book Of Herbs, Henry Holt And Company, New York, 1992.
- 40- A. M. Rizk, The Phytochemistry Of The Flora Of Qatar; Scientific And Applied Research Centre University Of Qatar, 1986.
- 41- Pdr For Herbal Medicines; Medical Economics Company, Montvale, New Jersey, Second Edition 2000.
- 42- Sheila Collenettes, Wildflowers Of Saudi Arabia; National Commission For Wildlife Conservation And Development, Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.
- 43- J.s. Mossa, M. A. Al-yahya And I. Al-meshal; Medicinal Plants Of Saudi Arabia (Volume I) Published By King Saud University Libraries, Riyadh, 1987.
- 44- Jaber Salem Mossa Al-kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-yahya And Ibrahim Abdulrahman Al-meshal; Medicinal Plants Of Saudi Arabia (Volume Ii) The Author, 2000.
- 45- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days In The Desert. Wild Flower Of Saudi Arabia; Immel Publishing, 1984.

- 46- Herbal Companion; American Society Of Health – System Pharmacist, 2001.
- 47- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia Of Healing Remedies, Element Books Limited 1998.
- 48- Shaukat Ali Chaudhary And Abdulaziz Abbas Al-jowaid; Vegetation Of Eht Kingdom Of Saudi Arabia. National Agriculture And Water Research Centre. Ministry Of Agriculture And Water. Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.
- 49- Pharmacists Letter And Prescribers Letter, Natural Medicines, Comprehensive Database; Printed In The United States Of America, 2000.
- 50- Hm Chang, Hw Yenug, W-w Tso And A. Koo; Advances In Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.
- 51- Kee Chang Huang; The Pharmacology Of Chinese Herbs, Second Edition, 1999.
- 52- Marlyn Barrett, The Handbook Of Clinically Tested Herbal Remedies, Volume 1.2. Haworth Press, 2004.
- 53- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design Of Composition, 1999.
- 54- The Complete German Commission E. Monographs, Therapeutic Guide To Herbal Medicine, American Botanical Council, 1999.
- 55- J. D. P. Graham; Cannabis And Health Academic Press, 1976. London.
- 56- The United States Pharmacopeia, The National Formulary, United States Pharmacopeial Convention , Inc., 2004.
- 57- Ann F. Walker: reader's Digest Guide To Vitamins, Minerals And Supplements: readers' Digest Association Inc. london: First Edition 1999.
- 58- Dr. Stephen Amiel: The Doctors' Book Of Home Remedies: Rodale Ltd. 2004.
- 59- American Herbal Pharmacopeia And The Rapeuic Compendium: By Roy Upton, American Herbal Pharmacopeia, 2003.
- 60- Schulz, Hansel, Tyler: Rational Phytotherapy, Aphsicians Guide To Herbal Medicine: Third Edition , Springer, 1998.
- 61- Nancy J. Turner And Adam Szczawin-ski: Common Poisonous Plants And Mushrooms Of North America: Timber Press Inc. 1997.



## المراجع العربية

- ١- مايكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.
- ٣- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- ٤- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤م.
- ٥- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢م.
- ٧- أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.
- ٨- أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.
- ٩- د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.

- ١٠- د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية  
لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣ م.
- ١١- أندرو شوفاليه: الطب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا  
أنترناشونال ٢٠٠١ م.
- ١٢- بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديميا أنترناشونال  
١٩٩٦ م.
- ١٣- دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق  
١٩٨٢ م.
- ١٤- دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث  
الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣ م.
- ١٥- د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة  
جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤ م.
- ١٦- تهاني الموسى: الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم  
٢٠٠٢ م.
- ١٧- وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى - دار الجيل - بيروت ١٩٨٨ م.
- ١٨- د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج بالطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع:  
الطبعة الأولى ٢٠٠٢ م.
- ١٩- بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج « الطب البديل » مكتبة جرير: الطبعة  
الأولى ٢٠٠٣ م.
- ٢٠- دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشكلات الصحية اليومية الطب  
البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢ م الأهلية للنشر والتوزيع.
- ٢١- محسن عقيل: العلاج بالأعشاب - منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات  
بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧ م.



٢٢- د. شاري ليبرمان ونانسي برانتج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفاعلة . دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن - مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٢٣- ابن قَيِّم الجوزية: الطب النبوي طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.

٢٤- مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.

٢٥- ليندل كوستين: الأغذية الفاعلة : أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢م.

٢٦- د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.

٢٧- د. سامي محمود: تذكرة داود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.

٢٨- د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.

٢٩- دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.

٣٠- محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.

٣١- أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات خلفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.

٣٢- العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.

- ٣٣- ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.
- ٣٤- د. إبراهيم عبدالله العريض وسعود عبدالعزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.
- ٣٥- خليل عبدالغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
- ٣٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مديبولي - ١٩٩١م.
- ٣٧- دكتور معين فهد الزغت ود. عبدالملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.
- ٣٨- وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.
- ٣٩- دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.
- ٤٠- جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع الطبعة الأولى ١٩٩٧م.
- ٤١- ديبورا فلوجم بروس ود. هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي - الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ٤٢- الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
- ٤٣- مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.

- ٤٤- أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.
- ٤٥- دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.
- ٤٦- الدكتور أحمد جمال الدين الوراق: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عمادة شؤون المكتبات: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
- ٤٧- الدكتور زيدان عبدالعال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.
- ٤٨- الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.
- ٤٩- د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.
- ٥٠- الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- ٥١- دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى - ١٩٩٢م.
- ٥٢- عبدالمعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داود في العلاج بالأعشاب، مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
- ٥٣- د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٨٩م.
- ٥٤- د. محمد العوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى .

- ٥٥- بول شونبرغ وفردينا فذبارييس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات، ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.
- ٥٦- الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مديولي القاهرة - ١٩٨٦م.
- ٥٧- أيمن الشرييني: كنز غني بالفوائد الصحية اسمه: الزيوت العطرية - استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.
- ٥٨- محمد عبدالرحيم: موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم. الطبعة الأولى. دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.
- ٥٩- مريم نور وكمال مرزوق: صحتك بالهناء والشفاء: دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٤م.
- ٦٠- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون الحيوانية. الطبعة الأولى، مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.
- ٦١- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: التركيب الكيميائي والخواص الطبية للآلبان وأفيوناتها. الرياض ٢٠٠٧م.
- ٦٢- الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الفوائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم. المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.
- ٦٣- الدكتور هاني عرموش: النحل والتداوي بعسله وعكبره وسمه: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٢م.
- ٦٤- د. عبدالرحمن النجار: الحبة السوداء بين الدين والطب: دار القبلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.
- ٦٥- سليمان الأفسس الشراري: الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجائب الإبل العربية. الطبعة الأولى: مطابع الفرزدق التجارية ١٤١١م.



٦٦- الإبل: الجزء الثالث. مجلة العلوم والتقنية: مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.

٦٧- أ.د. زغلول النجار: من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم. الجزء الخامس. مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.

٦٨- د. عبد المنعم محمد الحفني: عالم النحل وإعجاز القرآن الكريم: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٦٩- د. عبد المنعم محمد الحفني: أوجه من الإعجاز العلمي في عالم النحل اللين وتركيبه الكيميائي - الحبة السوداء. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٧٠- أبو حامد الغزالي «التداوي بالقرآن - بعسل النحل - الحبة السوداء - الأعشاب والنباتات: دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.

٧١- زياد عمران: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٧٢- أ.د. جابر سالم القحطاني: موسوعة جابر لطب الأعشاب: الجزء الأول والثاني: الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.

